DR. EMILIA ANDREESCU MARIA URSACHE GOIDEA
EMILIA SĂNDULESCU

ce cum și cît trebuie să mănînce copilul

EDITURA MEDICALĂ

Dr. EMILIA ANDREESCU, MARIA URSACHE GOIDEA,
EMILIA SĂNDULESCU

CE, CUM ŞI CÎT TREBUIE SĂ MĂNÎNCE COPILUL

Ediția a II-a

EDITURA MEDICALĂ
BUCUREŞTI
1964

Scanned with OKEN Scanner

CUPRINS

PARTEA I

	Pag.
Prefață	9
Noțiuni introductive	13
CAPITOLUL I	
Alimentația omului adult	13
1. Generalități	13
2. Rolul alimentelor introduse în organism	14
3. Substanțele nutritive necesare corpului	14
4. Surse de substanțe nutritive	21
5. Compoziția chimică și valoarea calorică a alimentelor	22
6. Aparatul digestiv	23
7. Prepararea alimentelor	42
Alimentația femeii însărcinate	43
CAPITOLUL al II-lea	
Alimentația copilului	45
1. Generalități	45
2. Substanțele nutritive	45
3. Cantitatea de substanțe nutritive necesare copilului	46
4. Tubul digestiv al copilului	47
5. Prepararea hranei copilului	47
PARTEA a II-a	
Felurile alimentației copilului	49
CAPITOLUL I	
Alimentația lactată	49
A. Alimentația naturală	49
1. Glanda mamară	49
2. Colostrul	52

Scanned with OKEN Scanner

Pag.

3. Laptele de mamă 53
4. Principii de igienă în alimentaţia naturală 56
Alimentaţia imaturului 75
B. Alimentaţia artificială 77
1. Laptele de vacă 77
2. Laptele de la alte animale 80
3. Principii igienice în alimentaţia cu lapte de vacă . . 81
I. Diluţia laptelui 89
II. Laptele modificat prin acidulare 92
Babeurre-ul 93
Laptele acidulat 95
Laptele calcic 97
Laptele albuminos 98
Laptele conservat 99
Laptele praf 99
Pelargonul 103
Eledonul 104
Laptele concentrat 104
Principii igienice în alimentaţia artificială 107
C. Alimentaţia mixtă 113
D. Controlul unei bune alimentaţii lactate 115
E. Ceaiurile 119
Zahărul 125
Mierea 125
Zaharina 126

CAPITOLUL al II-lea

Alimentaţia diversificată 126
A. Cerealele 127
B. Legumele 134
Legumele conservate 138
Principii igienice în alimentaţia cu legume 139
C. Fructele 142
Principii igienice în alimentaţia cu fructe 149
D. Produse lactate 154
E. Ouăle 158
F. Carnea 162
Principii igienice în alimentaţia cu carne 165
G. Peştele 167
H. Principii igienice în alimentaţia diversificată 168
1. Alimentaţia sugarului de la 12 luni 168
Alimentaţia copilului la vîrsta de 10—11—12 luni . . 180
2. Alimentaţia copilului antepreşcolar (de la un an la 3 ani) 182
3. Alimentaţia copilului preşcolar (de la 4—6 ani) . . . 189
4. Alimentaţia copilului şcolar 191
Regimuri 197
Foamea şi apetitul 198
Bulimia şi parorexia 206
Constipaţia 207
Dispepsia 208

Scanned with OKEN Scanner

Pag.

Colita 210
Urticaria 213
Toxiinfecţiile alimentare 215
Gastrita şi ulcerul 218
Diateza exsudativă 219
Apendicita 220
Nefrita 220
Anemiile copilului 222
Pneumonia 224
Infecţia gripală 224
Hepatita epidemică 224
Rujeola 226
Tusea convulsivă 226
Scarlatina 227
Varicela 227
Oreionul 228

Reţete

Pînă la vîrsta de o lună 229
Între 1 şi 3 luni 230
De la 4—6 luni 232
De la 7 luni la un an 239
De la un an 259
De la un an şi jumătate 279
De la 2 ani 283
De la 3 ani 292
De la 4 ani 293
Încheiere 294

Scanned with OKEN Scanner

PREFAȚA

În Republica Populară Romînă, prin grija partidului și guvernului se organizează tot mai multe instituții pentru copii; apărarea și păstrarea sănătății tinerei generații este o problemă de stat. În cadrul reformei sanitare pentru îmbunătățirea acordării asistenței medicale sporește zi de zi preocuparea medicilor pediatri, în spitale, în cabinetul de consultații sau pe teren, pentru a veni în sprijinul mamelor, spre a face din ele prețioase colaboratoare în strădania de a crește copii sănătoși și viguroși.

Lucrarea de față s-a născut din munca de teren desfășurată în familiile cu copii mici, pentru urmărirea bunei dezvoltări a acestora.

Ideea de a strînge în cuprinsul unei cărți principiile alimentației științifice ne-au dat-o mamele, care ne spuneau adesea: „mi-ați explicat clar, dar nu știu dacă voi ține minte; mai bine lăsați-mi scris", subliniind astfel necesitatea scrisului, care poate fi citit de cîte ori este necesar. Explicațiile scrise cer însă mai mult timp decît cele verbale. Se pot lăsa indicații scrise la 3—4 mame, dar nu la toate cele 10—12 mame, cîte sînt vizitate într-o zi de un medic sau soră de ocrotire. În plus, strîngerea lor într-o carte le face ușor accesibile și acest lucru este foarte important.

Îndemnul la lucru ni l-au dat greșelile, uneori chiar mari, care se fac în alimentația copiilor, greșeli întîlnite în munca noastră de teren, alături de dorința mamelor de a nu greși. Nenumărate sînt situațiile cînd mamele răspund nevinovate: „dacă n-am știut. Mi s-a spus să-i dau copilului 100 g de lapte (acesta avea 3 săptămîni și mama nu mai avea sîn), dar n-am știut că trebuie să încep cu puțin. I-am dat toată cantitatea o dată, pentru ca, la cîtva timp după masă, să înceapă să verse și să aibă scaune proaste".

Conținutul cărții ne-a fost sugerat tot de mame. Ele ne-au dat măsura pentru cîte aveam de scris: fiecare lămurire din

cuprinsul acestei cărți este un răspuns la cel puțin o întrebare pusă de o mamă și chiar la întrebările a nenumărate mame. Și din acest punct de vedere, credem că în cele patru mari capitole ale cărții am indicat tot materialul care va putea satisface nevoile terenului și anume :

Capitolul I cuprinde alimentația lactată de la naștere pînă la 4 luni, în cele trei forme : alimentația naturală, artificială și mixtă.

Capitolul al II-lea : alimentația diversificată, de la 5 luni la 15 ani, cu subcapitolele : alimentația sugarului, antepreșcolarului, preșcolarului și școlarului, avînd preocuparea permanentă de a sublinia caracteristicile alimentației la fiecare vîrstă în parte. În aceste prime două capitole este vorba de alimentația copilului sănătos.

Capitolul al III-lea cuprinde regimurile alimentare pentru copiii bolnavi, care pot fi îngrijiți la domiciliu, de către mame.

Capitolul al IV-lea : rețetele preparatelor folosite în special pentru copiii de vîrste mici, rețete de care se simte mai mare nevoie.

Rețetele noastre culinare sînt alcătuite în conformitate cu principiile igienice ale unei digestii normale.

De aceea vom da un regim alimentar :

— consistent,
— ușor de mistuit,
— ușor de preparat,
— gustos și aspectuos.

Felul de a scrie, cu explicație științifică pentru fiecare principiu alimentar, reprezintă tot cerința mamelor, care la explicațiile noastre ne întîmpinau adesea cu „de ce" ? Cunoașterea explicației a devenit o nevoie imperioasă pentru marea majoritate a mamelor, deoarece cunoașterea adevărului științific :

— convinge ;
— ferește de greșeli ;
— ajută la înlăturarea relelor deprinderi în alimentația copiilor ;
— ajută la formarea de noi concepții și bune deprinderi în modul de hrănire al acestora.

Extinderea mai mare a unor capitole este motivată tot de realitățile din teren. Acolo unde ne-am ocupat pînă și de cele mai mici detalii, este de fapt partea insuficient cunoscută a modului de alimentare a copiilor în familie.

Cunoștințele tehnice privitoare la alimentația copilului, popularizate prin această carte, am dori să pătrundă adînc la orașe și la sate, pentru ca fiecare mamă să afle în ce fel poate între-

Scanned with OKEN Scanner

bunța mai cu folos pentru copilul ei: laptele, ouăle, brînza, carnea, fructele și legumele proaspete care sînt la îndemînă și din belșug în țara noastră.

În noua ediție a cărții noastre am căutat să aducem rezultatele unei experiențe personale mai îndelungate, în lumina celor mai noi date științifice. Am considerat că trebuie să accentuăm, în mod deosebit, rolul sistemului nervos în desfășurarea proceselor digestive, pentru ca atît mamele, cît și întregul anturaj în care trăiește copilul (familie, școală), să-și dea seama de faptul că organismul omenesc reacționează față de mediul înconjurător ca un tot unitar, ale cărui părți sînt în continuă interdependență funcțională.

Dacă prin materialul de față reușim să înrădăcinăm obiceiul de a hrăni copilul cu ce trebuie, în cantitatea și de calitatea care trebuie, socotim aceasta ca o modestă contribuție la întărirea și apărarea sănătății copiilor noștri.

AUTOARELE

PARTEA I

NOȚIUNI INTRODUCTIVE

CAPITOLUL I

ALIMENTAȚIA OMULUI ADULT

1. **Generalități.** Sănătatea, vigoarea, frumusețea și existența omului sînt strîns legate de alimentația sa.

Așa se explică de ce omul a depus de-a lungul veacurilor multe strădanii pentru îmbunătățirea alimentației. Omul primitiv se hrănea cu vînat, pește, fructe, ierburi și rădăcini, pe care le consuma în stare naturală, nepreparate. După descoperirea focului, omul a început să-și prepare hrana, folosind de altfel aceleași alimente: vînat, pește, vegetale. Apoi, treptat, alimentația a fost îmbunătățită în mod empiric, prin experiența de fiecare zi.

Luîndu-se în seamă starea bună a sănătății omului ca rezultat al unei anumite alimentații, unele practici experimentate au intrat în tradiție și s-au transmis din generație în generație. De asemenea, s-au eliminat mereu greșelile care au zdruncinat sănătatea unor oameni, sau care au curmat viața altora.

Cu timpul, alimentația a devenit subiect de cercetări științifice.

În prezent, asemenea cercetări se fac pe o scară întinsă și rezultatele lor sînt popularizate, iar oamenii sînt tot mai înclinați să țină seama de aceste rezultate și de principiile practice stabilite, cu atît mai mult cu cît se știe că nerespectarea lor poate duce la îmbolnăviri de tot felul.

Din cercetările științifice asupra alimentației, încercăm să desprindem cîteva principii care sînt necesare înțelegerii materialului expus în conținutul lucrării.

Scanned with OKEN Scanner

2. **Rolul alimentelor introduse în organism.** Alimentele introduse în organism îi aduc acestuia materialul din care este alcătuit. Datorită lor se construieşte corpul omenesc, care are de fapt în compoziţia sa aceleaşi substanţe care se găsesc şi în alimente, bineînţeles în alte proporţii şi cu altă structură. În perioada copilăriei şi pînă la vîrsta de 25 de ani alimentele ajută creşterea corpului, repararea ţesuturilor şi elaborarea de energie. Mai tîrziu, cînd creşterea a încetat, alimentele contribuie numai la repararea ţesuturilor, menţinerea vieţii şi crearea de energie.

La creşterea ţesuturilor, repararea uzurii de fiecare zi şi menţinerea vieţii iau parte numai o anumită categorie de elemente nutritive, numite substanţe plastice.

Pentru ca să poată desfăşura orice fel de muncă fizică sau intelectuală, omul are nevoie de energie şi căldură.

Energia omului este procurată /tot de alimente, şi anume de acele elemente nutritive, numite energetice.

Tot substanţele energetice dau organismului şi căldura, fără care viaţa ar înceta.

Rezumînd, putem spune că alimentele consumate ajută creşterea şi repararea ţesuturilor, menţin viaţa, dau energie şi căldură.

3. **Substanţele nutritive necesare corpului.** Pentru ca organismul omului să-şi poată acoperi toate nevoile nutritive în vederea scopurilor pe care le are de îndeplinit (creştere, repararea ţesuturilor, energie, căldură) sînt necesare mai multe feluri de substanţe nutritive, şi anume :

1. Proteinele, substanţe care fac parte din categoria elementelor plastice.

2. Glucidele sau zaharurile şi

3. Lipidele sau grăsimile, care fac parte din grupa elementelor energetice.

a) *Proteinele* sînt de proveniență animală şi vegetală. Ele sînt alcătuite din acizi aminaţi.

Proteinele animale se mai numesc şi proteine complete, fiindcă numai acestea conţin toţi aminoacizii necesari creşterii, reparării ţesuturilor şi menţinerii vieţii.

Proteinele complete se găsesc în lapte, brînză, ouă, carne şi peşte.

Proteinele vegetale au aminoacizi foarte puţini. De aceea se mai numesc şi proteine parţial complete, sau incomplete. Ele ajută la repararea ţesuturilor şi menţinerea vieţii. Din combi-

Scanned with OKEN Scanner

narea celor două feluri de proteine animale şi vegetale iau naştere alimente care susţin creşterea. De exemplu, amestecul: mămăliguţă cu lapte sau brînză.

Proteinele vegetale se găsesc în cereale, legume verzi şi uscate, nuci, alune, fructe.

b) *Glucidele* sînt substanţe energetice; ele furnizează energia şi căldura corpului. Se găsesc mai ales în alimentele vegetale, sub formă de amidon şi zaharuri; în cele animale, mai puţin.

Se găsesc în toate cerealele, fructele, legumele şi zarzavaturile, în cantităţi diferite, de la 5 la 75%. Se înţelege de la sine că amidonul se găseşte şi în pîine, paste făinoase, griş, făină, biscuiţi etc. Zaharurile se găsesc în dulceţuri, marmelade, bomboane, zahăr, într-o concentraţie mare, de la 60—100%.

Glucidele introduse în organism favorizează şi mistuirea grăsimilor. Aşa se explică nevoia unui dulce la masă, mai ales după un prînz cu mîncăruri grase. Este de preferat ca glucidele să se consume la masă, ca desert, sub formă de fructe şi preparate cu fructe.

c) *Lipidele sau grăsimile* sînt de origine animală şi vegetală. Grăsimile animale se găsesc în untură sau ou, untură de peşte şi lapte. Cele vegetale se găsesc în: nuci, migdale, măsline, alune, seminţe de floarea-soarelui, seminţe de dovleac, soia etc. Proporţia lor este de 4% (în lapte) la 100% (în untură).

Grăsimile, pe lîngă energia şi căldura necesară corpului aduc şi o cantitate însemnată de vitamine: A, D, E şi K.

d) *Mineralele* se găsesc în alimente şi în organism sub formă de săruri. Fără ele viaţa nu poate exista. Dacă sînt în cantitate insuficientă, organismul poate suferi tulburări grave.

Dintre mineralele necesare organismului menţionăm: calciul, fosforul, fierul, sulful, potasiul, sodiul, clorul, magneziul, bromul, iodul, manganul etc.

— *Calciul* se găseşte în organism mai ales sub formă de fosfaţi şi carbonaţi. Ia parte la formarea oaselor şi a dinţilor, ca şi a sîngelui şi a altor ţesuturi. Se găseşte în cantitate mai mare în: lapte, brînză, carne, oase, varză, conopidă, cereale necojite, zarzavaturi şi fructe.

— *Fosforul* ca şi calciul ajută la creşterea oaselor, dinţilor, la folosirea glucidelor şi a grăsimilor.

Se găseşte la diferite proporţii, mai ales în carne, creier, lapte, brînză şi gălbenuş de ou; de asemenea şi în legume uscate, cereale necojite, zarzavaturi şi fructe.

Scanned with OKEN Scanner

— *Fierul* ia parte la formarea globulelor roşii ; absenţa lui provoacă anemiile. Se găseşte mai ales în măruntaie (ficat, inimă, splină), gălbenuş de ou, verdeţuri (spanac, urzici), în fructe uscate (prune, caise, piersici), în cartofi, legume uscate şi cereale necojite.

— *Cuprul* este necesar pentru o mai bună folosire a fierului. Se găseşte în ficat, nuci, legume uscate, cereale necojite, salată verde, varză şi fructe proaspete.

— *Iodul*, luînd parte la formarea hormonului glandei tiroide, ajută la dezvoltarea normală a omului. Lipsa iodului la copii produce apariţia de tulburări tiroidiene, care duc la întîrzieri în dezvoltare. Se găseşte în peşte (somn şi scrumbii), ouă, ceapă, usturoi, apă de băut etc.

— *Sodiul* se găseşte în mai toate alimentele de origine animală şi minerală, sub formă de clorură de sodiu sau sare de bucătărie, care se pune în mîncare. Sugarul găseşte destul sodiu în laptele mamei sale. Sodiul ia parte la compoziţia lichidelor din organism (sînge, limfă, lichid intercelular, suc gastric, sucuri intestinale). Pierderea unei cantităţi mari de săruri de sodiu prin vărsături şi diaree pune organismul în primejdie.

— *Clorul* este introdus în organism o dată cu sodiul, prin clorura de sodiu. Sub această formă se găseşte în sînge, limfă, sucurile digestive din stomac, ca şi în lichidul dintre celule.

— *Potasiul* se găseşte în carne, peşte, lapte şi mai ales în legume, zarzavaturi şi fructe. În corp ia parte la alcătuirea muşchilor, sîngelui, ca şi a altor ţesuturi. Intră în compoziţia tuturor celulelor. În mod normal, trebuie să fie în echilibru cu sărurile de sodiu din spaţiile intercelulare. Dezechilibrul adus de excesul uneia dintre ele duce la apariţia stărilor toxice.

— *Sulful* se găseşte în tot felul de alimente animale. Ia parte la formarea părului, unghiilor, pielii şi a sîngelui, ca şi a sărurilor biliare.

— *Bromul* ia parte la funcţia glandei tiroide şi a hipofizei, influenţează funcţiile psihice. Se găseşte în multe alimente.

— *Fluorul* ia parte la creşterea oaselor şi dinţilor. Se găseşte în lapte, gălbenuş, carne şi legume.

— *Magneziul* ia parte la formarea sîngelui şi a altor ţesuturi. Ajută la folosirea calciului. Se găseşte în lapte, carne, ou, legume. Lipsa magneziului dă convulsii, colaps. Scăderea magneziului din organism este favorizată de hrănirea copilului cu prea multe făinoase, care nu-l conţin.

Excesul de magneziu favorizează instalarea rahitismului, pentru că duce la o pierdere mare de calciu. Se foloseşte ca medicament în calmarea sistemului nervos.

Scanned with OKEN Scanner

e) *Vitaminele* sînt substanţe necesare corpului, în cantităţi foarte mici. Reglează buna funcţionare a întregului organism. Sînt multe la număr. Unele din ele sînt atît de necesare, încît buna funcţionare a corpului, creşterea copilului ca şi sănătatea acestuia nu se pot concepe fără prezenţa lor. Acestea sînt : complexul B (B_1, B_2, B_6, B_{12}, PP), vitaminele A, D, K, C, E etc.

Vitamina A se găseşte în ficat, untură de peşte, smîntînă, brînză, gălbenuş de ou, lapte ; în legumele şi fructele colorate în roşu, galben sau verde (sfeclă, roşii, morcov, spanac, urzici, caise, piersici, smeură, fragi etc.). În vegetale se găseşte sub formă de provitamină A. Corpul îşi face rezerve de vitamină A în ficat.

Vitamina A este solubilă în grăsime ; aşa se explică sărăcirea laptelui în vitamina A, dacă este smîntînit.

Vitamina A este simţitor distrusă o dată cu fierberea alimentelor. Se distruge şi prin oxidare, în alimentele ţinute descoperite, în contact cu aerul şi lumina.

Vitamina A are un rol deosebit de important în organism :

— intervine în procesele de creştere în înălţime şi greutate ;

— asigură o bună funcţionare a tubului digestiv, rinichiului şi ochiului ;

— întreţine şi repară pielea şi mucoasele ;

— măreşte rezistenţa organismului faţă de infecţii ;

— ajută folosirea grăsimilor şi zaharurilor în organism etc.

Lipsa vitaminei A face să înceteze creşterea, copilul pierde în greutate, îi scade rezistenţa la infecţii, îi slăbeşte vederea mai ales noaptea şi face cu uşurinţă eczeme.

Vitamina B_1 se găseşte în alimentele animale (carne slabă, măruntaie, gălbenuş de ou, peşte şi lapte) şi vegetale (cereale încolţite, drojdie de bere, cereale necojite, legume uscate, nuci, zarzavaturi şi fructe proaspete).

Se distruge foarte uşor prin fierbere şi în contact cu aerul. Fierberea în vase acoperite micşorează pierderea. Substanţele alcaline o distrug complet ; de aceea nu este bine să se folosească bicarbonatul de sodiu la fierberea unor alimente.

Vitamina B_1 are un rol foarte important în organism :

— ia parte la procesele de hrănire a celulelor ;

— intervine în folosirea glucidelor, lipidelor şi a aminoacizilor, în organism ;

— reglează metabolismul apei (folosirea ei de către ţesuturi) ;

— ajută creşterea ;

— ajută buna funcţionare a sistemului nervos şi a glandelor cu secreţie internă.

Scanned with OKEN Scanner

Lipsa ei poate pricinui inapetență, neliniște, încetinirea creșterii, convulsii, infecții, obosirea inimii, tulburări digestive, mai ales constipație.

Vitamina B_2 se găsește în: măruntaie, albuș de ou, carne slabă și pește; în spanac, varză, cereale necojite, legume uscate, fructe și zarzavaturi; în cantitate mare, în drojdia de bere. Este rezistentă la căldură.

Rolul său:

— favorizează creșterea;
— ajută folosirea substanțelor nutritive;
— mărește rezistența și vigoarea organismului.

Lipsa ei determină: scăderea puterii, oboseală, diaree.

Vitamina PP se găsește în drojdia de bere uscată, în măruntaie, carne slabă, mazăre verde și varză.

În organism:

— ia parte la munca de folosire a substanțelor nutritive;
— previne și vindecă pelagra;
— previne anemia;
— ajută buna funcționare a unor glande cu secreție internă și a sistemului nervos.

Absența ei dă naștere la:

— tulburări digestive;
— tulburări nervoase;
— oboseală generală;
— pelagră (ca o policarență) și
— anemie.

Vitamina B_6 se găsește în aceleași elemente ca și celelalte vitamine din complexul B. Se pierde o cantitate destul de mare prin fierbere.

În organism:

— ajută buna funcționare a sistemului nervos;
— ia parte la folosirea altor elemente nutritive și în special a fierului și cuprului, prevenind anemia.

Lipsa vitaminei B_6 favorizează degerarea țesuturilor mai expuse frigului.

Pentru că îmbunătățește funcția sistemului nervos se administrează în bolile sistemului nervos (encefalite).

Vitamina B_{12} se găsește în măruntaie (ficat).

În organism:

— favorizează folosirea substanțelor nutritive;
— ajută creșterea;

Scanned with OKEN Scanner

— stimulează măduva oaselor pentru formarea globulelor roşii ;

— ajută funcţia celulelor nervoase.

Vitamina P s-a extras din lămîie ; i s-a mai spus şi citrină. Nu i se cunoaşte rezistenţa faţă de căldură.

Ajută la întărirea pereţilor vaselor cu sînge, prevenind hemoragiile prin fragilitatea vaselor.

Vitamina C se găseşte în fructe, în special în cele citrice, în piersici, mere, coarne, măceşe şi afine şi în zarzavaturi : mai ales în roşii, varză, ardei, cartofi, morcovi, ridichi, salată etc. ; se găseşte de asemenea în lapte, ficat. Se poate prepara şi pe cale sintetică. Vitamina C din fructe este însă mai activă decît cea sintetică.

Căldura o distruge uşor, de la 70° în sus, aşa că orice aliment fiert pierde din vitamina C, cu atît mai mult cu cît fierberea este mai prelungită. Este distrusă de substanţe alcaline, de exemplu, bicarbonatul de sodiu. Se distruge şi în contact cu aerul şi lumina, dacă alimentele stau descoperite, în aer şi lumină, în timpul transportării şi păstrării lor. Ar fi bine ca alimentele să poată fi folosite imediat după recoltare. În mod obişnuit aceasta nefiind posibil, ele trebuie să fie consumate totuşi cît mai proaspete.

În organism are rol întăritor, mai ales în copilărie, în perioada de creştere. Ia parte la procesele de hrănire a ţesuturilor. Copiii saturaţi cu vitamina C din fructe şi legume se îmbolnăvesc mai greu. Măreşte rezistenţa faţă de infecţii. Împiedică şi vindecă hemoragiile ; previne anemiile, stimulează pofta de mîncare.

Se înţelege deci de ce lipsa vitaminei C din alimentaţie poate pricinui nenumărate tulburări.

Vitamina D se găseşte în puţine alimente ; de exemplu : în untura de peşte, gălbenuşul de ou provenit mai ales de la păsările ţinute la soare, în smîntînă şi în untul din laptele vacilor bine întreţinute.

În unele alimente se găsesc substanţe din care organismul îşi fabrică singur vitamina D, cu condiţia să aibă lumină solară ; de exemplu, ciupercile, cerealele, laptele, drojdia de bere, peştele.

Este rezistentă la căldură.

Rolul vitaminei D în organism este, de asemenea, hotărîtor :

— ajută folosirea calciului şi a fosforului în creşterea oaselor şi dinţilor ;

— creşte rezistenţa la infecţii ;

Scanned with OKEN Scanner

— ajută buna funcționare a unor glande, cum sînt tiroida și paratiroidele, hipofiza.

Lipsa vitaminei D din organism duce la un dezechilibru nutritiv în întreg organismul, tradusă prin semnele bolii numite rahitism. Nevoile de vitamină D la adulți sînt acoperite printr-o alimentație variată, aer și soare. Copilul în perioada de creștere, și mai ales iarna, are nevoie să fie ajutat cu vitamină D dată în injecții sau picături, sau prin tratament cu raze ultraviolete.

Vitamina E se găsește în toate alimentele și mai ales în semințele germinate ale plantelor.

Are un rol foarte important în creșterea copilului. Rezistă la fiert, dar este ușor distrusă în contact cu aerul.

Vitamina K se găsește în frunzele verzi ale vegetalelor. Foarte bogate în vitamina K sînt spanacul, varza și conopida. Este fabricată (sintetizată) de organism la nivelul intestinului, sub influența unor microbi. Ia naștere în timpul proceselor de putrefacție; se absoarbe în intestinul subțire și se depozitează în ficat.

Este foarte ușor distrusă de lumină; rezistă la căldură. Se dizolvă în grăsimi (liposolubilă).

f) *Apa* este un aliment de o importanță covîrșitoare pentru organism: fără apă, viața încetează. Dacă corpul pierde 10% din apa pe care o conține, prin boală sau accident, survine moartea.

Apa intră în alcătuirea corpului omenesc în cantitate mare, între 60 și 80%. Într-un corp de 70 kg, 40 kg sînt apă. Organismele sînt mai bogate în apă, cu cît sînt mai tinere.

În organism, apa intră în compoziția celulelor; umple spațiile dintre celule și formează componente de bază în alcătuirea sîngelui și limfei.

Apa care umple spațiile dintre celule se mai numește și apă de depozit, servind ca rezervă organismul în caz de urgență. Apa intracelulară este separată de apa intercelulară și de cea din vasele cu sînge și limfă prin pereții celulari. Trecerea dintr-o parte în alta se face numai la mare nevoie. Apa din organism conține săruri minerale în soluție, după cum urmează: apa intracelulară conține mai multe săruri de potasiu, magneziu și fosfor, precum și albumine în suspensie; apa dintre celule conține mai mult săruri de sodiu și clor.

Rolul apei în organism este multiplu și important:

Este dizolvantul substanțelor hrănitoare care stau la dispoziția organismului pentru nevoile acestuia.

Scanned with OKEN Scanner

— Transportă substanţele hrănitoare către toate celulele organismului, precum şi resturile către organele de eliminare (rinichi, piele, plămîni).

— Ajută la eliminarea căldurii de prisos a corpului prin transpiraţie (arderile din organism), contribuind astfel la reglarea temperaturii corpului.

— Ia parte la procesele de hrănire a celulelor corpului.

Apa necesară corpului este adusă dinafară, prin alimente şi apa de băut. O mare cantitate de apă rezultă din procesele de nutriţie a celulelor, şi anume din folosirea lipidelor şi glucidelor. Această apă este folosită apoi de organism.

Organismul omului adult are nevoie de 35 g de apă pe kilocorp. Exemplu: o persoană de 70 kg are nevoie de 2 450 g apă, adică 2½ litri. Copilul prin comparaţie cu adultul are nevoie de mai multă apă, pentru că o foloseşte în cantitate mai mare, şi apoi are rezerve de apă mult mai reduse ca omul mare. În mod normal, copilul sub 6 luni are nevoie de 150—200 g apă/kilocorp: după 6 luni, de 100—150 g pe kilocorp; copilul de 12—13 ani, de 40—45 g apă pe kilocorp.

Insuficienţa apei influenţează negativ creşterea copilului.

În mod normal, o parte din apa din organism este eliminată zilnic, o dată cu resturile, prin urină, transpiraţie, vapori de apă (respiraţie) şi prin materii fecale.

În caz de boală, se poate pierde o cantitate mai mare de apă, prin febră, vărsături, diaree, hemoragie etc. Copiii pierd apă mai uşor decît adulţii. În caz de pierdere mare de apă, copiii sînt agitaţi şi fac aşa-numita „febră de sete".

4. **Surse de substanţe nutritive.** Substanţele nutritive despre care am vorbit (proteinele, glucidele, lipidele, sărurile minerale şi vitaminele) nu se găsesc, de obicei, în stare pură. Se găsesc în alimentele pe care le introducem zilnic în bucătăria noastră spre a fi preparate şi pe care le-am menţionat ca izvor al diferitelor elemente nutritive.

Se găsesc în: lapte, ouă, carne, peşte, legume, zarzavaturi, cereale şi fructe, în cantităţi diferite. Exemplu: laptele conţine multe proteine de bună calitate; îi lipseşte însă fierul, care se găseşte în cantitate mare în spanac şi urzici; ouăle sînt bogate în grăsimi, dar n-au de loc glucide, care se găsesc în făinoase şi zaharuri din belşug etc.

Din tabelul alăturat se poate vedea compoziţia fiecărui aliment, adică ce cantitate de proteine, grăsimi şi zaharuri (hidraţi de carbon) conţin alimentele mai des folosite.

Scanned with OKEN Scanner

5. Compoziția chimică și valoarea calorică a alimentelor:

Tabel

Compoziția chimică a alimentelor uzuale
(după Ministerul Sănătății și Prevederilor Sociale)

Cantitatea de alimente în g	Felul alimentului	Calculat în g			
		Albumine	Glucide	Grăsimi	Calorii
1	2	3	4	5	6
100 (130)	carne de porc	16,5	—	20	254
100 (130)	carne de vițel	19	—	7	145
100 (130)	carne de vacă	19,5	—	6	135
100 (130)	carne de berbec	18	—	7	140
100	ficat de vită	17,5	3	3,5	115
100	creier de vită	9	—	8	115
100	slănină sărată și afumată	9	8	72,8	714
100	salam	27,8	—	48,4	564
100 (200)	șalău și pești de apă dulce	18,5	—	—	79
100 (183)	crap	16,8	—	8	136
100	lapte de vacă	3,1	4,7	3,5	65
100	lapte bătut	3	4,1	3,2	60
100	iaurt	3,3	3,9	2	56
100	lapte smîntînit	3,3	4,7	0,7	40
100	caşcaval uscat	31	—	29	385
100	brînză telemea	21	—	26	322
100	brînză de vacă	21	4,3	1	110
100	smîntînă	3	3,5	15	165
1 buc.	ou	5,5	—	5,2	72
1 „	gălbenuș	2,5	—	5	57
1 „	albuș	3,5	—	—	15
100	unt proaspăt	1	—	82	738
100	untură de porc	—	—	96	864
100	ulei vegetal	—	—	99,6	926
	Cereale, derivate				
100	biscuiți	7,5	72	7,5	385
100	fulgi de ovăz	12,5	65	6	365
100	pîine neagră	8,5	52,5	1,3	255
100	paste făinoase	11	70	—	335
100	mălai	7,5	70	2	326
100	orez	6,5	76	—	343
100	griș	9	70	—	330
100	arpacaș	12	74	2,7	379
100	făină de grîu	9	72	—	330
	Legume, zarzavaturi				
100	legume uscate (fasole, linte, mazăre)	24,8	51,3	—	329
100	bulion	5,4	14,6	3,12	95
100	cartofi	1,5	20,5	—	90
100	pătrunjel	3,7	6,7	—	42
100	ceapă	1	8	—	35

Scanned with OKEN Scanner

(continuarea tabelului)

Cantitatea de alimente în g	Felul alimentului	Calculat în g			
		Albumine	Glucide	Grăsimi	Calorii
1	2	3	4	5	6
100	sfeclă	1,3	6,8	—	34
100	morcovi	1	7	—	30
100	praz	2	5,5	—	30
100	conopidă	2	4	—	25
100	castraveţi	1	3,5	—	20
100	varză albă şi roşie	1,5	3,5	—	15
100	spanac	1,5	1,5	—	15
100	ţelină	1,4	8,8	—	4,5
100	usturoi				9,9
100	varză acră				25
100	dovlecei				19
100	gulii				35
100	fasole verde				24
	Fructe				
100	nuci decorticate	11,5	11	52,5	580
100	prune uscate	2	59	—	260
100	prune	0,5	16	0,9	70
100	cireşe	0,5	15	0,7	65
100	caise	1	10	1,3	55
100	pere	0,5	12	0,7	55
100	mere	0,5	12	0,7	55
100	căpşuni	1	17	1,8	75
100	struguri	0,5	17	0,8	75
	Zahăr, miere				
100	zahăr	—	100	—	400
100	miere	—	79	—	325
100	sirop de fructe	—	68	—	278
100	marmeladă	0,5	60	—	250
100	cacao	21,6	37,7	28,9	497

6. **Aparatul digestiv.** Pentru ca alimentele să poată fi folosite de organism, ele trebuie să treacă printr-o serie întreagă de transformări. Rezultatul lor sînt substanţele de care organismul are nevoie. Cu ajutorul lor se poate realiza creşterea şi repararea ţesuturilor; energia de care are nevoie corpul în munca de fiecare zi, precum şi căldura necesară vieţii.

Transformarea alimentelor este o muncă laborioasă. Pentru îndeplinirea ei, în corpul omului sînt specializate o serie de organe care alcătuiesc aparatul digestiv. La nivelul lui are loc mistuirea, adică prima serie de prefaceri, ultima făcîndu-se în celulele corpului.

Aparatul digestiv este format din: gură, faringe, esofag, stomac, intestin subţire, intestin gros, rect.

Scanned with OKEN Scanner

a) *Digestia.* Vom căuta să explicăm în acest capitol procesul digestiei şi să arătăm marea importanţă a sistemului nervos asupra funcţionării întregului aparat digestiv.

Sistemul nervos este format din sistemul nervos central şi sistemul nervos vegetativ.

Sistemul nervos central este format din creier şi o reţea de fire nervoase răspîndite în tot corpul.

Sistemul nervos vegetativ se împarte în două mari trunchiuri — sistem nervos simpatic şi sistem nervos parasimpatic cu ramificaţii în toate organele.

Sistemul nervos central coordonează, dirijează şi supraveghează toate activităţile omului în mediul natural şi social. Deci întreaga noastră activitate, imensul număr de procese care se produc în organism sînt dirijate şi controlate de sistemul nervos central. Prin fibrele nervoase se primesc impulsuri şi se dau comenzile pentru actele conştiente ale individului. Controlul şi dirijarea nu se fac tot timpul la fel; în copilărie, din cauză că sistemul nervos central este mai puţin dezvoltat, controlul conştient este mai slab. Pe măsură ce creierul se dezvoltă, rolul diriguitor al sistemului nervos central este mai mare, mai evident.

Sistemul nervos vegetativ coordonează funcţiile tuturor organelor noastre şi are sub dependenţa sa întreaga noastră viaţă vegetativă, adică neconştientă. De exemplu, nu ne dăm seama în mod normal de felul în care se face digestia de funcţia rinichiului etc.

Sistemul nervos central şi sistemul nervos vegetativ sînt în permanentă legătură, influenţîndu-se reciproc. O stare de proastă funcţiune în oricare din organele corpului nostru — tub digestiv, sistem glandular etc. — poate duce la afectarea funcţională a vieţii conştiente a copilului. De exemplu, copiii care au tulburări digestive, nu se pot concentra la lecţie.

Pe de altă parte, copiii cu deficienţe ale scoarţei cerebrale sau copiii cu o educaţie nedisciplinată au o viaţă conştientă dezordonată. Aceasta duce la tulburări în funcţionarea sistemului nervos vegetativ manifestată prin tulburări digestive, palpitaţii, transpiraţii etc.

Gura este formată din faţa interioară a obrajilor, cerul gurii care formează plafonul şi o serie de muşchi în partea inferioară care formează peretele inferior şi buzele care închid peretele anterior.

În gură se găsesc limba care este un organ musculos ce serveşte la mestecarea alimentelor, orificiile de deschidere a glandelor salivare.

Scanned with OKEN Scanner

Glandele salivare sînt: parotidele care se găsesc deoparte şi de alta în vecinătatea urechii şi al căror canal se deschide sub mucoasa obrajilor în dreptul celui de-al doilea molar su-

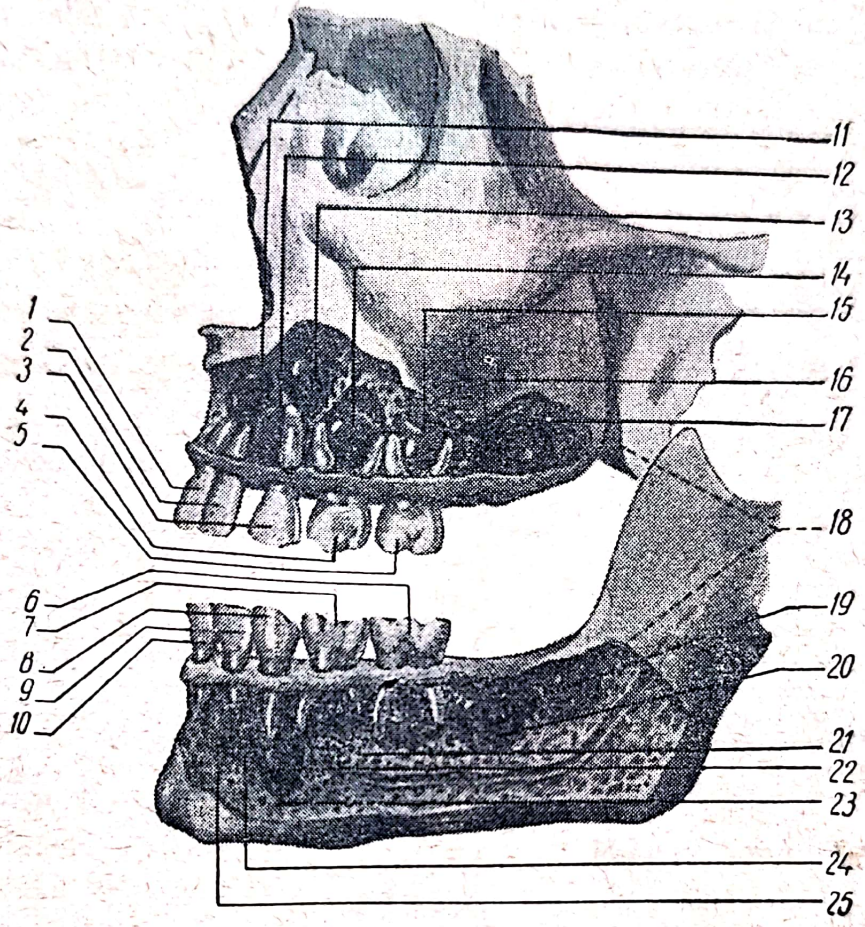

Fig. 1. — Dentiţia (după Netter).

Dentiţia de lapte : 1 — incisiv central superior (8—10 luni) ; *2* — incisiv lateral superior (8—10 luni) ; *3* — canin superior (16—20 de luni) ; *4* — primul molar superior (15—21 de luni) ; *5* — al doilea molar superior (20—24 de luni) ; *6* — al doilea molar inferior (20—24 luni) ; *7* — primul molar inferior (15—21 de luni) ; *8* — canin inferior (15—21 luni) ; *9* — incisiv lateral inferior (15—21 luni) ; *10* — incisiv central superior (6—9 luni).

Dentiţia definitivă : 11 — incisiv central superior (7 ani) ; *12* — incisiv lateral superior (8 ani) ; *13* — canin superior (11—12 ani) ; *14* — primul premolar superior (9 ani) ; *15* — al doilea premolar superior (10 ani) ; *16* — primul molar superior (6 ani) ; 17 — al doilea molar superior (12—13 ani) ; *18* — al treilea molar superior şi inferior (17—25 ani) ; *19* — al doilea molar inferior (12—13 ani) ; *20* — primul molar inferior (6 ani) ; *21* — al doilea premolar inferior (10 ani) ; *22* — primul premolar inferior (9 ani) ; *23* — canin inferior (11—12 ani); *24* — incisiv lateral inferior (8 ani) ; *25* — incisiv central inferior (7 ani).

perior. Glandele salivare sublinguale şi submandibulare, care îşi au orificiul de vărsare al salivei sub limbă (aşa cum se vede în fig. 2). Glandele salivare secretă *saliva*, care conţine în cea

Scanned with OKEN Scanner

mai mare parte apă, o mică cantitate de mucus şi *ptialina*. Ptialina este singurul ferment digestiv din salivă. În afară de rolul ei în digestie, saliva curăţă şi întreţine o bună igienă a cavităţii bucale.

Cînd cantitatea de apă din organism scade, secreţia salivară scade şi ea, mucoasa bucală nu mai are suficientă umezeală şi apare senzaţia de sete. La nou-născut, cantitatea de salivă este la început foarte mică, dar creşte în scurt timp la cantităţi considerabile.

În gură se mai găsesc gingiile, în care sînt implantaţi dinţii, simetric aşezaţi pe maxilar (superior) şi mandibulă (inferior). Există o serie de dinţi, care se numesc dinţi de lapte şi care încep să apară între 6 şi 8 luni în următoarea ordine: incisivii mediani inferiori, incisivii mediani superiori, incisivii laterali superiori, incisivii laterali inferiori, premolarii şi caninii superiori şi inferiori. *Apariţia* completă a dentiţiei de lapte se termină aproximativ la vîrsta de un an şi 8 luni — 2 ani. Schimbarea ei începe la 6 ani, cînd se înlocuieşte cu dentiţia definitivă.

Masticaţia. Introducerea alimentelor în gură produce stimuli nervoşi, care fac să înceapă mestecarea alimentelor. Dinţii taie şi sfărîmă, iar limba şi muşchii obrazului amestecă cu salivă alimentul introdus pentru a-l înmuia. Astfel alimentele alunecă mai uşor prin faringe şi esofag în stomac.

Secreţia salivară este mai abundentă la alimentele solide. Dintre alimentele lichide, laptele este singurul care provoacă o bogată secreţie salivară. De obicei, masticaţia reduce alimentele în bucăţele cu un diametru între 2 şi 12 mm. Terminaţiile nervoase din gură sînt excitate de dimensiunile acestor particule care formează bolul alimentar şi care determină înghiţirea acestuia. O masticaţie prelungită şi bine făcută ajută mult digestia. Dovadă că lucrurile se petrec astfel este faptul că, atunci cînd secreţia salivară este mult diminuată şi nu conţine nici destulă ptialină, ca în febrele prelungite sau în alte boli, masticaţia este dificilă. Contactul prelungit al mîncării gustoase cu mucoasa gurii măreşte secreţia psihică a sucului gastric şi pregăteşte stomacul pentru o acţiune mai eficientă asupra materialului de digerat. Afară de aceasta, cu cît particulele de mîncare sînt mai mărunte, cu atît suprafaţa de contact cu saliva, ca şi cu sucul gastric, va fi mai mare. Această mărire a suprafeţei de contact cu saliva duce la dizolvarea unor substanţe din alimente, care determină gustul mîncării. Cu cît senzaţia de gust este mai intensă cu atît vor fi mai bogate şi secreţia salivară şi cea gastrică (deci se va face o mai bună digestie).

Scanned with OKEN Scanner

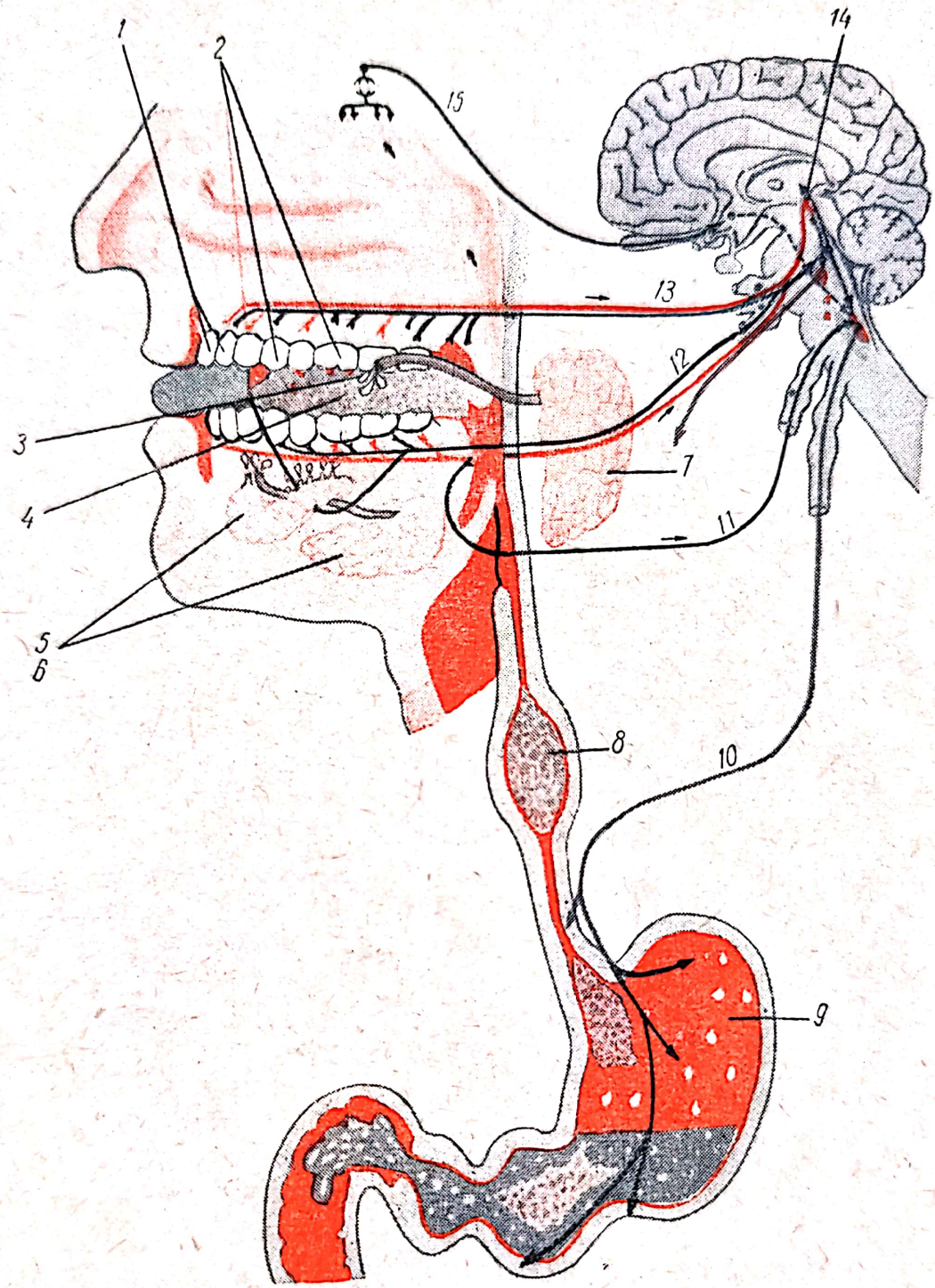

Fig. 2. — Masticația (după Netter).

1 — incisivii — acțiune de tăiere ; *2* — premolar și molar — acțiune de sfărîmare ; *3* — saliva pătrunde în cavitatea bucală prin orificiile canalelor salivare ; *4* — mîncarea este transformată în particule mici ; *5* — glanda sublinguală ; *6* — glanda submaxilară ; *7* — glanda parotidă ; *8* — bolul alimentar, format din particulele de hrană, amestecate cu salivă, trece prin esofag ; *9* — secreția gastrică s-a declanșat ; *10* — nervul vag (parasimpatic) prin care impulsurile nervoase secretoare și motoare ajung la stomac ; *11* și *12* — impulsurile nervoase care pleacă de la limbă și dinți spre sistemul nervos central ; *13* — impulsurile nervoase care pleacă de la dinți și bolta palatină ; *14* — nucleu senzorial ; *15* — căi nervoase olfactive.

Scanned with OKEN Scanner

Înghiţirea bolului alimentar este coordonată de centrul deglutiţiei din măduvă. Impulsurile la acest centru sînt trimise prin mucoasa gurii (limbă, cerul gurii, faringe şi esofag). Rolul acestor impulsuri este să creeze reflexe care să reglementeze în momentul înghiţirii, poziţia laringelui pentru ca alimentele să nu treacă pe căile respiratorii şi copilul să se înece

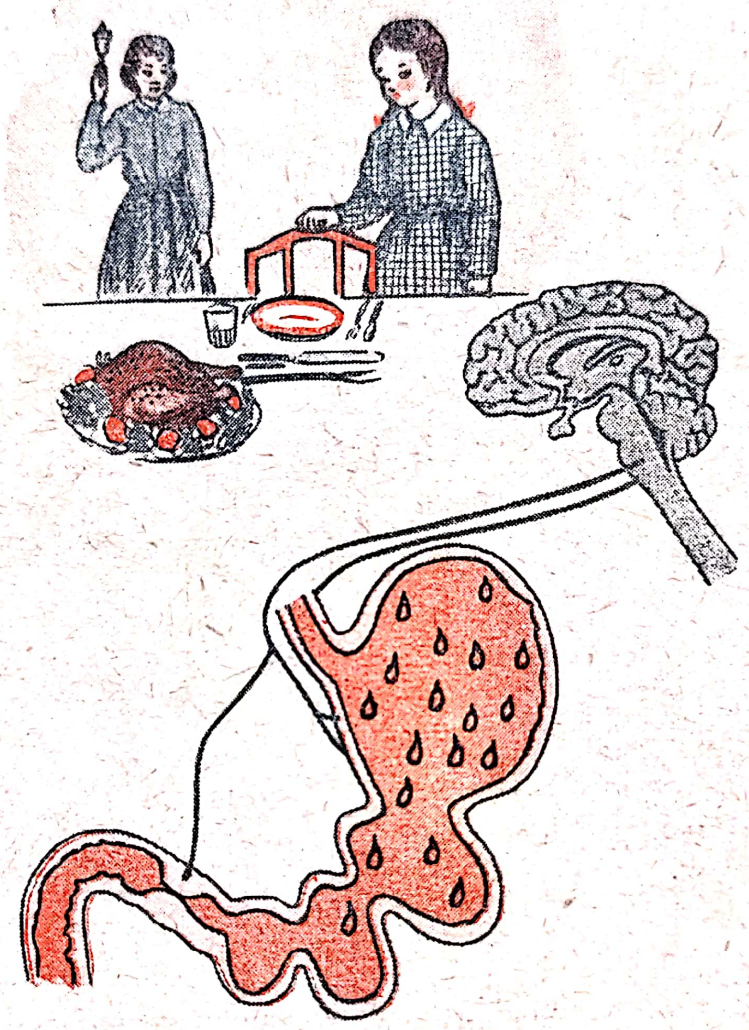

Fig. 3. — Contracţiile stomacului şi secreţia gastrică în foame (după Netter).

(fig. 2). Ele reglementează de asemenea şi alunecarea bolului prin esofag în stomac.

Stomacul are forma unui cimpoi, cu pereţii formaţi din 3 straturi de muşchi. Este căptuşit cu o mucoasă, în a cărei grosime se găsesc glandele care secretă sucul gastric. Bolul alimentar trece din esofag în stomac printr-un inel muscular numit cardia care se deschide ritmic datorită impulsurilor nervoase provocate de prezenţa lui în acest loc. Celălalt capăt al cimpoiului, prin care alimentele digerate de stomac trec în intestin, este format tot dintr-un inel muscular, care se des-

Scanned with OKEN Scanner

chide tot ritmic datorită impulsurilor nervoase pricinuite de compoziţia chimică şi consistenţa chimului şi se numeşte „pilor". În stomac, alimentele sînt supuse unei acţiuni mecanice prin mişcările peristaltice şi mişcările pendulare făcute de

Fig. 4. — Contracţiile de foame încetează cînd hrana a pătruns în stomac (după Netter).

musculatura pereţilor, care au ca rol o cît mai bună amestecare a alimentelor cu sucul gastric.

Tot datorită mişcărilor peristaltice, pe măsură ce porţiuni din alimente au fost digerate, ele sînt împinse prin pilorul care se deschide, în duoden, pînă cînd tot conţinutul stomacului a fost evacuat. În mod normal nu simţim mişcările stomacului. Sînt însă indivizi suferinzi de stomac (gastrite, ulcere) care, nemîncînd la ore potrivite, fac aşa-zise contracţii (mişcări) de foame ale stomacului pe care le simt sub formă de durere sau de apăsare în capul pieptului (fig. 3). Contracţiile de foame

Scanned with OKEN Scanner

se termină cînd hrana a pătruns în stomac (fig. 4). Toate mişcările ca şi secreţiile stomacului sînt sub dependenţa sistemului nervos vegetativ, influenţat la rîndul lui de starea de oboseală, enervări, emoţii (fig. 5). Buna dispoziţie, mai ales la masă, ca

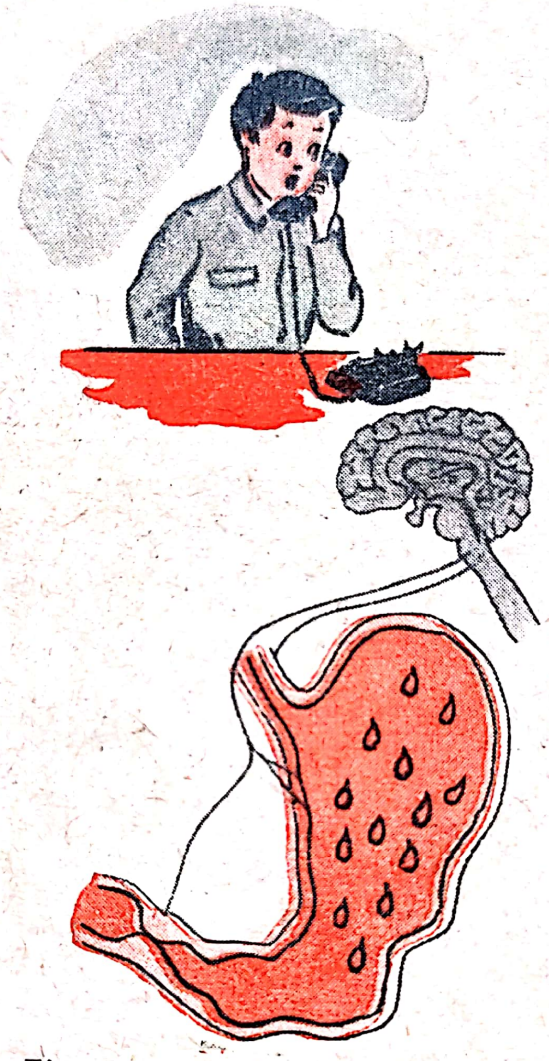

Fig. 5. — Secreţia gastrică abundentă în timpul unei emoţii neplăcute (după Netter).

şi după aceea, face ca atît acţiunea fermenţilor gastrici, cît şi evacuarea stomacului să se petreacă în bune condiţii (fig. 6).

La sugarul mic, muşchii peretelui gastric sînt mai puţin dezvoltaţi şi o parte din celulele secretoare din mucoasa gastrică nu funcţionează în întregime. De asemenea funcţiile sistemului nervos vegetativ sînt încă inegale, motiv pentru care motricitatea (ritmul mişcărilor) stomacului este mai puţin dezvoltată şi mai puţin regulată la copilul mic. Aceasta pricinuieşte incompleta dezvoltare a reflexului peristolic (posibili-

Scanned with OKEN Scanner

tatea stomacului de a se contracta concentric în jurul conținutului său și de a se adapta conținutului său). Procesul de golire a stomacului la sugar poate fi neregulat, mai ales la copilul hrănit artificial. Stagnarea resturilor încărcate cu bac-

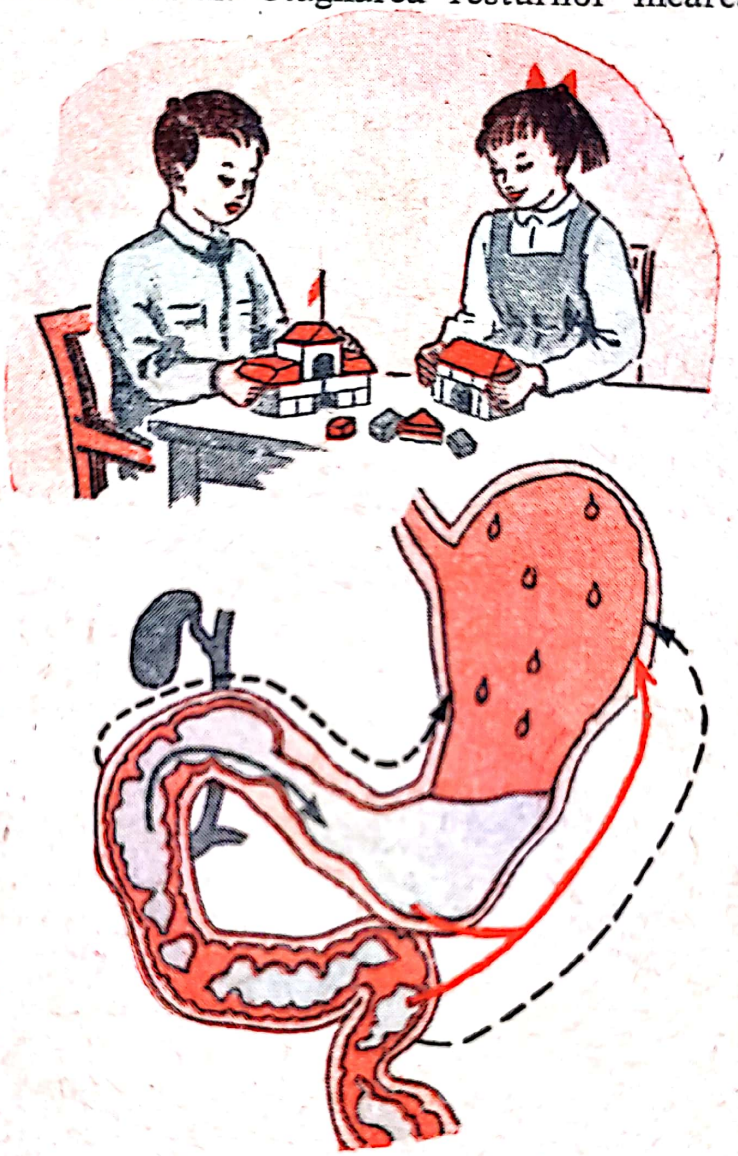

Fig. 6. — Buna dispoziție și liniștea după masă fac ca secreția gastrică să se micșoreze și evacuarea stomacului să se facă ușor (după Netter).

terii înainte de a intra în duoden este o cauză frecventă în apariția diareei. Întîrzierea golirii stomacului se întîmplă și la infecții parenterale, febre, spasme patologice ale pilorului. Atonia gastrică este frecventă la această vîrstă. Neregularitatea deschiderii pilorului este demonstrată de altfel și prin vomismente fără efort, ca și prin regurgitații. Vomismentele se produc tot în urma unor stimuli nervoși plecați de pe mucoasa digestivă.

Scanned with OKEN Scanner

Acțiunea chimică asupra alimentelor este exercitată de sucul gastric. Acest suc este format din acid clorhidric necesar pentru ca fermenții stomacului să devină activi. Acești fermenți sînt: pepsina, labfermentul și lipaza. Pepsina se găsește în celulele mucoasei sub formă de pepsinogen. Acționează asupra proteinelor, transformîndu-le în polipeptide și cîțiva aminacizi. Sucul gastric mai conține mucus, cu rol de protecție asupra mucoasei gastrice împotriva agenților iritanți. Este secretat în exces la iritații directe chimice și mecanice. Un alt component este labfermentul cu rol în închegarea laptelui.

Lipaza gastrică este un ferment slab, care nu intervine decît aproximativ asupra unei zecimi din alimente.

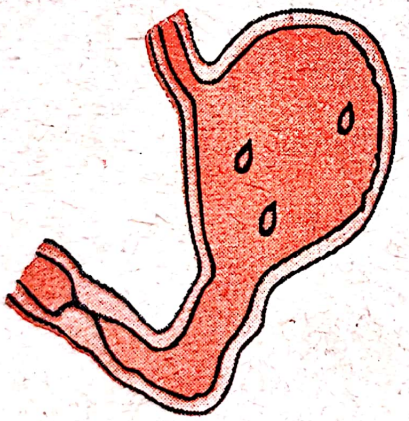

Fig. 7. — Secreția gastrică normală este în mică cantitate în perioada de odihnă (după Netter).

Secreția fermenților, cantitativă și calitativă, este și aceasta dependentă de sistemul nervos și de alimentația administrată, adică de cantitatea de proteine, grăsimi și sare conținute în hrană. Ca rezultat, procesele chimice digestive ale stomacului nu sînt identice în alimentația artificială cu cele din alimentația naturală. Secreția gastrică este mai puțină în alimentația naturală decît în cea artificială. Dintre fermenții proteolitici, acțiunea pepsinei este cel puțin la sugarul mic limitată, pînă cînd aciditatea de care este nevoie ajunge la o concentrație necesară.

Activitatea pepsinei este mai puternică la copilul hrănit natural decît la cel hrănit artificial. La copilul hrănit natural, grăsimile sînt mai bine digerate în stomac decît la cel hrănit artificial, pentru că laptele de mamă conține o lipază proprie care lipsește laptelui de vacă.

După ce digestia gastrică a fost îndeplinită, cantități mici de alimente, în parte mistuite, încep să treacă în intestinul subțire prin pilor.

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 8 a. — Condiţii în care evacuarea stomacului se face normal (după Netter).

Fig. 8 b. — Condiţii în care evacuarea stomacului este mult întîrziată (supărări, eforturi imediat după masă sau o colică renală). (După Netter).

Scanned with OKEN Scanner

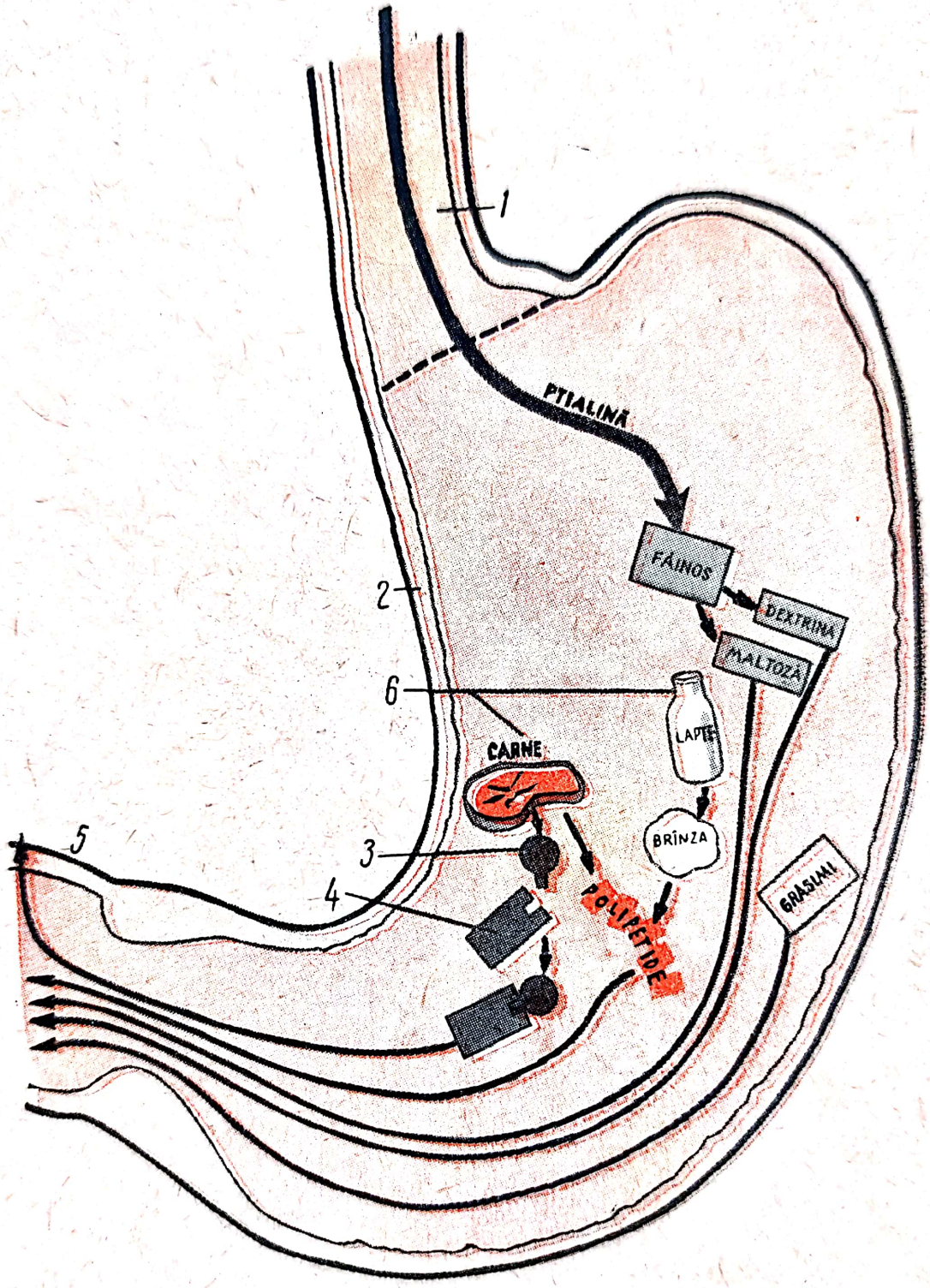

Fig. 9. — Stomacul. Acţiunea chimică a fermenţilor gastrici. (După Netter).

1 — cardia ; *2* — mucoasa stomacului ; *3* — vit. B_{12} ; *4* — factor intrinsec ; *5* — pilor ; *6* — pepsină.

Scanned with OKEN Scanner

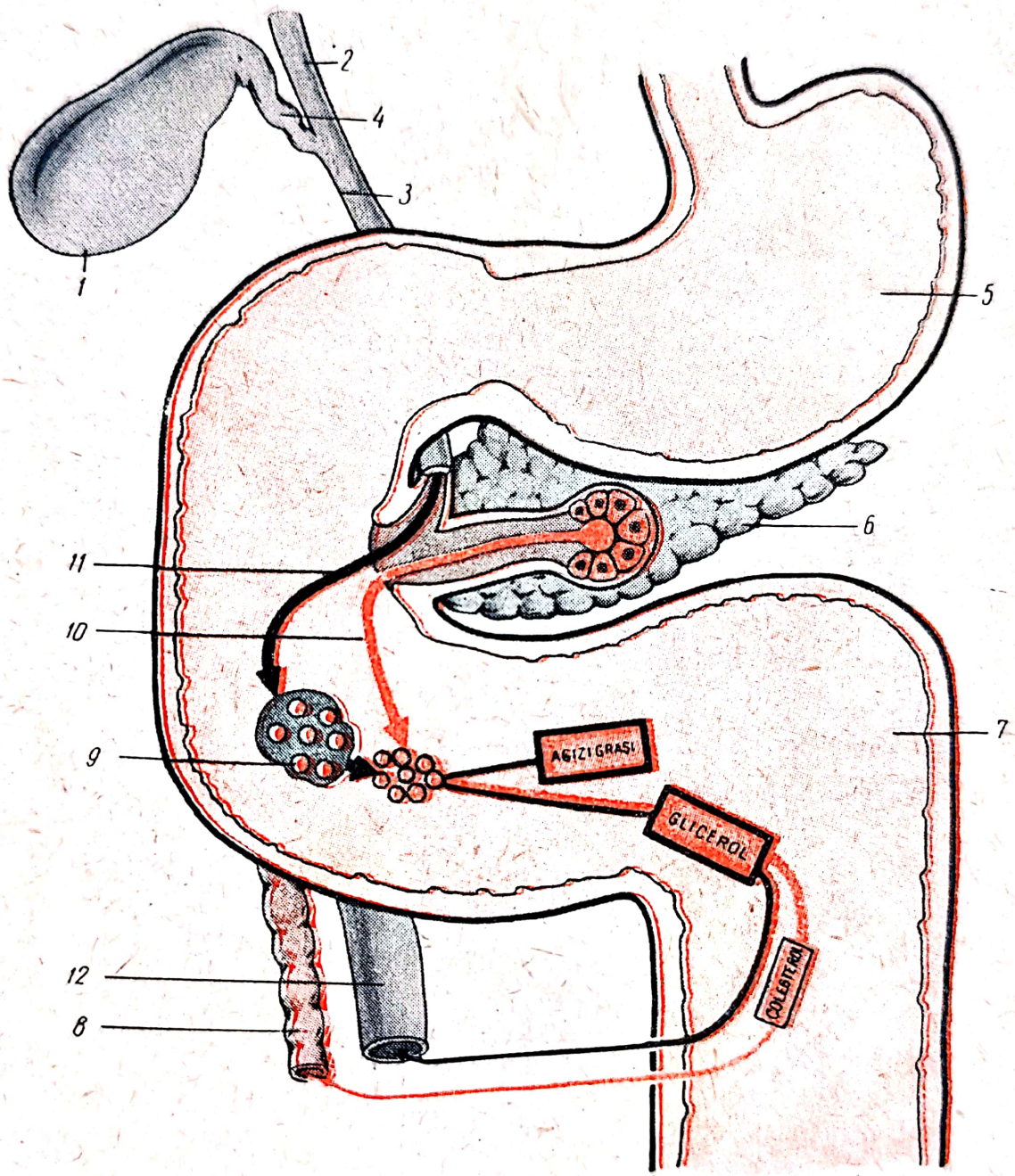

Fig. 10. — Digestia grăsimilor în intestin (bilă şi lipază) şi absorbţia lor (după Netter).

1 — vezicula biliară ; *2* — canal hepatic ; *3* — coledoc ; *4* — canal biliar ; *5* — stomac ; *6* — pancreas ; *7* — intestin ; *8* — vas limfatic (canalul toracic) ; *9* — grăsimile în contact cu bila se emulsionează ; *10* — lipază din sucul pancreatic ; *11* — bilă ; *12* — vena portă.

Scanned with OKEN Scanner

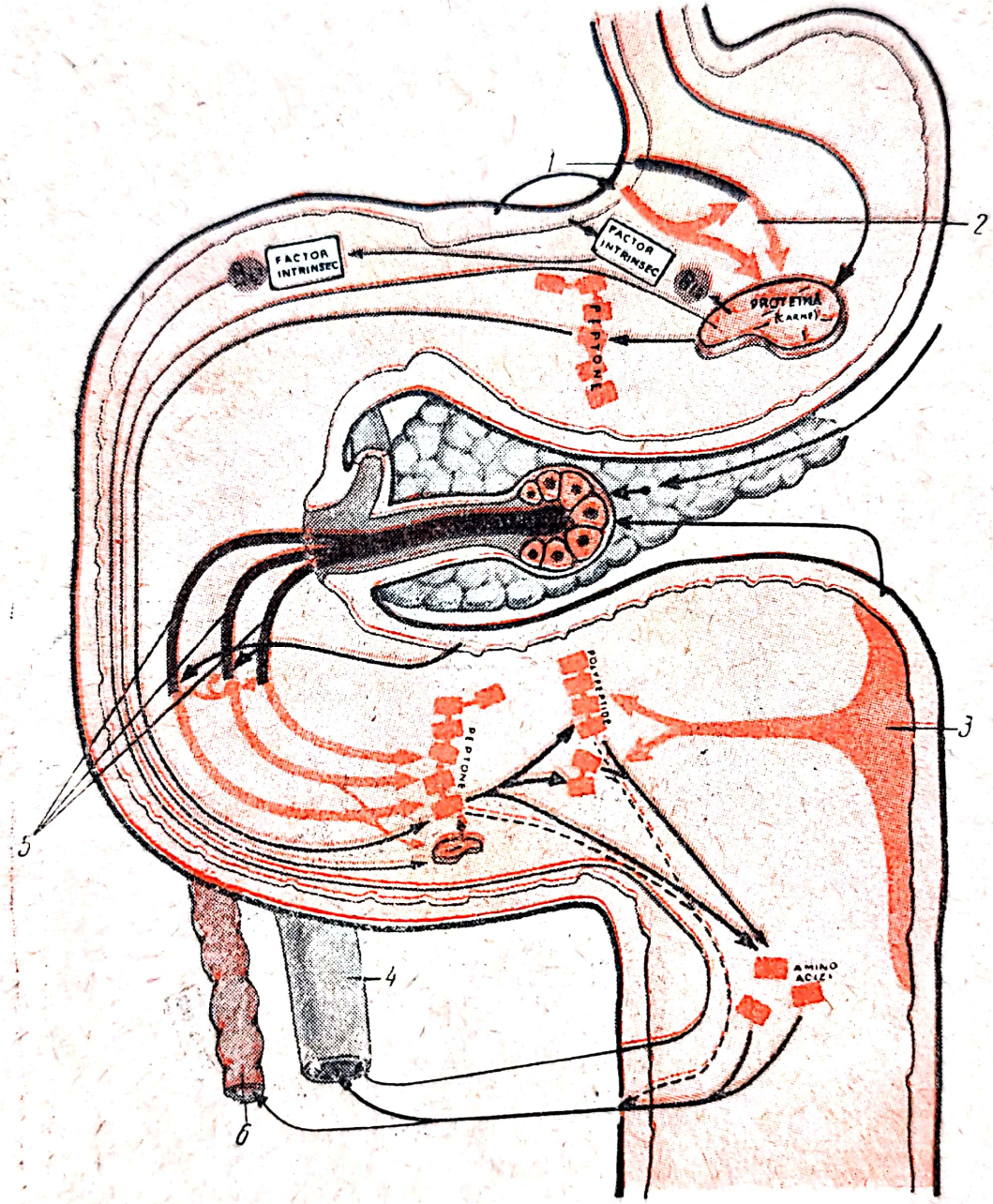

Fig. 11. — Digestia proteinelor în intestin și absorbția lor (după Netter).

1 — pepsinogen ; *2* — pepsină ; *3* — suc intestinal (cu fermenți proteolitici) ; *4* — vena portă ; *5* — fermenți pancreatici proteolitici ; *6* — vas limfatic (canalul toracic).

Scanned with OKEN Scanner

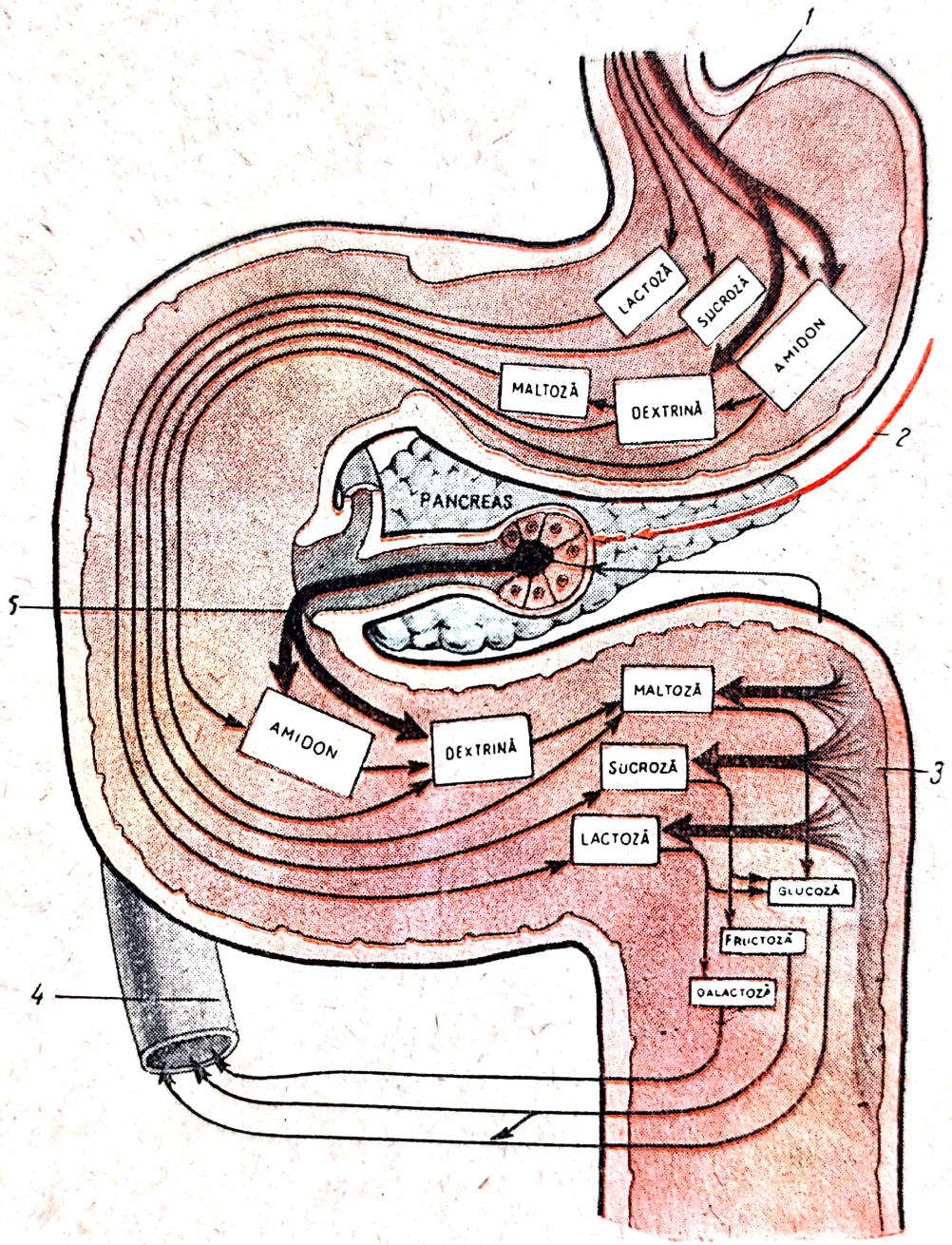

Fig. 12. — Digestia hidrocarbonatelor în intestin și absorbția lor. (după Netter).

1 — ptialina salivară ; *2* — nervul parasimpatic ; *3* — suc intestinal ; *4* — vena portă ; *5* — amilaza pancreatică.

Scanned with OKEN Scanner

Intestinul subțire are forma unui tub lung și întortochiat care este format dintr-un perete cu mușchi subțiri dispuși în mai multe straturi. Pe dinăuntru acest tub este căptușit cu o mucoasă în grosimea căreia se găsesc glande care secretă sucul

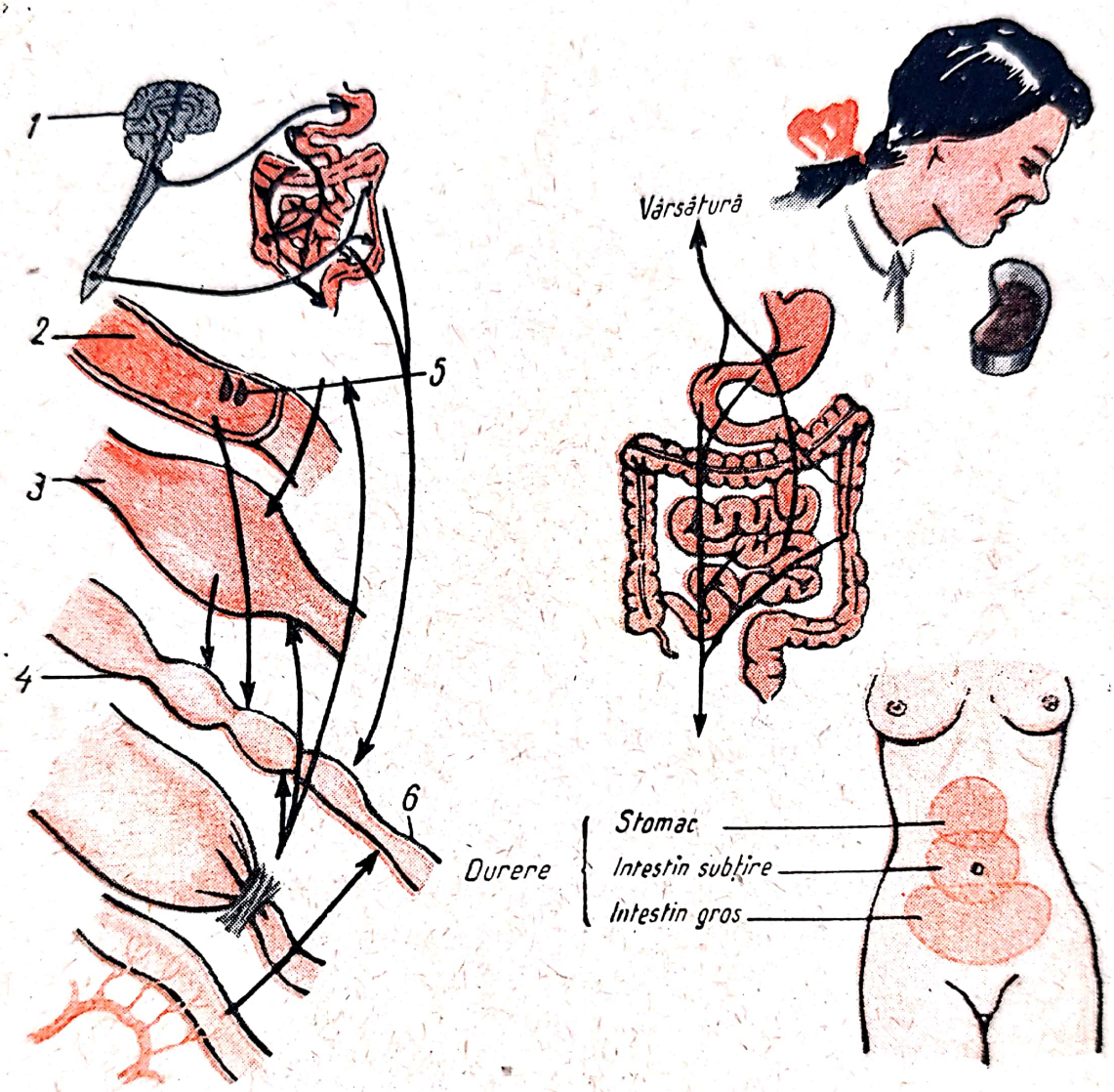

Fig. 13. — Cum se produc vărsăturile (după Netter).

1 — factori emoționali și psihici ; *2* — mucoasă congestionată fie sub acțiunea microbilor, fie din cauza unei iritații chimice, medicamentoase sau alimentare ; *3* — distensie provocată de lichide sau gaze ; *4* — hiperperistaltism intestinal, hipertonie ; *5* — hipersecrețle intestinală, care poate provoca spasme ; *6* — spasm.

intestinal. Ea are foarte multe vilozități (formațiuni ca un deget de mănușe) prin care se face absorbția. Aici alimentele se întîlnesc cu sucul intestinal și cu bila (fierea) secretată de ficat și depozitată în vezicula biliară. Ea ajută mult digestia grăsimilor, are și rolul de a nu permite o prea mare dezvoltare a microbilor în intestin.

Scanned with OKEN Scanner

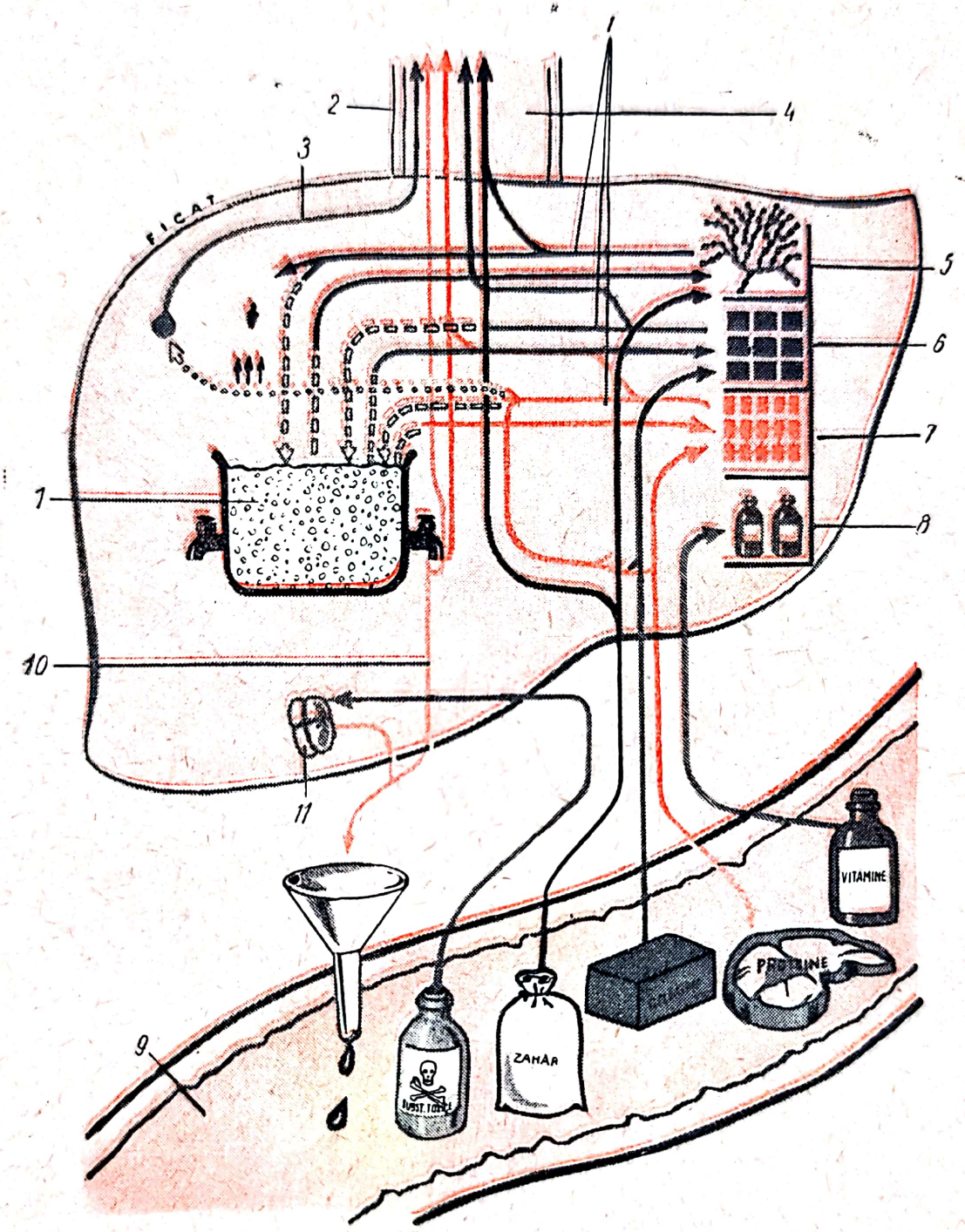

Fig. 14. — Funcţiile ficatului (după Netter).

1 — fermenţi ; *2* — vena portă ; *3* — uree ; *4* — curentul sanguin ; *5* — depozit de glicogen ; *6* — depozit de grăsimi ; *7* — depozit de proteine ; *8* — depozit de vitamine ; *9* — intestin ; *10* — colesterol şi acizi biliari ; *11* — funcţia antitoxică a ficatului.

Scanned with OKEN Scanner

Alt factor foarte important în intestin este sucul pancreatic, care conţine următorii fermenţi : *lipaza*, pentru completa digestie a grăsimilor, *tripsina* care descompune complet proteinele, şi *amilaza* care transformă în fracţiuni asimilabile glucidele. După ce alimentele au suferit toate aceste transformări, ele sînt absorbite.

Absorbţia este trecerea substanţelor hrănitoare din intestinul subţire, prin vilozităţi, în sînge. De aici ele sînt răspîndite, după trecerea prin ficat, în ţesuturi. Important de reţinut este că orice îmbolnăvire a mucoasei intestinului subţire, atrage după sine o absorbţie deficitară sau permite trecerea în sînge a unor substanţe insuficient transformate. Rezultatul unei absorbţii insuficiente se repercutează asupra întregului organism. Ţesuturile, neprimind hrană corespunzătoare, creşterea copilului va fi încetinită şi funcţiile tuturor organelor vor suferi.

Absorbţia deficitară se face în : hipocalcemie, sindrom celiac infantil, procese alergice, migrene, boli pancreatice, diaree prelungită, tuberculoză intestinală, în bolile de carenţă vitaminică, apendicite cronice etc.

Şi intestinul are mişcări care determină înaintarea alimentelor transformate şi împingerea în intestinul gros a resturilor nedigerabile.

În intestinul gros se găsesc bacterii care determină asupra resturilor incomplet digerate procese de fermentaţie şi putrefacţie. Din toate resturile nefolosite de organism, ca şi din cantitatea de bacterii aflate aici se formează bolul fecal care prin mişcările peristaltice ale intestinului gros este trimis în rect, şi apoi evacuat.

În afară de mişcările peristaltice normale ale întregului intestin, în cazuri de îmbolnăvire ale tubului digestiv, mişcările pot să ia un sens invers şi atunci apar vărsăturile alimentare, bilioase sau în unele cazuri chiar de materii fecale, ca în încurcături de intestine.

Dacă starea de nutriţie se alterează din cauza absorbţiei intestinale insuficiente sau a unui deficit dietetic prelungit, funcţiile glandulare vor fi şi ele afectate. Apare după aceea un cerc vicios, pentru că tulburările endocrine (glandulare) vor influenţa în rău metabolismul, adică utilizarea de către ţesuturi a hranei digerate şi absorbite. De exemplu, lipsa unei cantităţi suficiente de proteine în alimentaţia copilului, în afară de faptul că lipseşte organismul de materialul necesar pentru clădirea celulelor, duce şi la o funcţie insuficientă a hipofizei, glandă care se află situată sub creier şi care conduce creşterea. În timpul pubertăţii, o subnutriţie, datorită unei proaste absorbţii, poate duce la ame-

Scanned with OKEN Scanner

noree şi la o întîrziere în dezvoltarea sexuală. Dacă absorbţia se îmbunătăţeşte însă la timp, toate funcţiile endocrine deficitare se recuperează.

Pentru că hrănirea şi funcţiile digestive sînt cele mai timpurii şi mai importante în viaţa oamenilor, este uşor de înţeles de ce dezordinele nervoase şi psihice de mai tîrziu se vor răsfrînge în rău asupra acestor funcţii în primul rînd.

Toate secreţiile, mişcările intestinului în stare de sănătate, ca şi în cazuri de boală, sînt datorite unei serii de coordonări reflexe a sistemului nervos local şi a legăturilor cu sistemul nervos central.

După cum se vede în fig. 14, rolul ficatului în hrănirea organismului este multiplu. Acesta are acţiune detoxifiantă, de depozitare, de formare a gamaglobulinei, de depozitare a fierului etc.

Toate substanţele absorbite prin mucoasa intestinală trec prin vena portă în ficat, care are rol de filtru.

Prin procese variate, ficatul detoxifică substanţele care sînt toxice pentru organism şi numai după aceea le trimite mai departe în sînge şi prin el în ţesuturi.

Ficatul scoate din sînge surplusul de zaharuri, grăsimi, proteine şi vitamine şi le depozitează. Le întrebuinţează apoi în momentul cînd organismul are nevoie de ele şi nu poate primi pentru moment, prin hrană, cantităţile corespunzătoare nevoilor sale.

În celulele ficatului se formează gamaglobulinele, anticorpii, adică substanţe care ajută organismului să lupte împotriva infecţiilor.

În viaţa intrauterină ficatul este şi depozit de fier care are rolul să împlinească lipsa fierului din alimentaţia copilului pînă la 3 luni, laptele de mamă fiind sărac în fier.

O parte din celulele ficatului produc bila (fierea), care se strînge în vezicula biliară. Ceea ce este de reţinut atît pentru funcţia de producere a fierei ca şi de descărcare a veziculei biliare, este ritmicitatea vărsării ei în duoden (prima parte a intestinului subţire), care se face sub conducerea sistemului nervos vegetativ. Trebuie menţionat faptul că orice enervare, în timpul mesei mai ales, se răsfrînge şi asupra veziculei biliare. Deosebit de sensibile la aceste neregularităţi de contracţie a veziculei sînt fetiţele la pubertate şi adolescenţă.

b) *Raţia alimentară zilnică.* În general, tubul digestiv se adaptează la felul de muncă care i se impune. De multe ori, însă, el îşi pierde echilibrul, îmbolnăvindu-se. Pentru a se evita abuzurile, ca şi lipsurile, care duc la îmbolnăviri, s-a sta-

Scanned with OKEN Scanner

bilit aşa-zisa raţie de întreţinere, după greutate, vîrstă şi muncă. Astfel, s-a stabilit că adulţii care depun o muncă medie îşi acoperă toate nevoile de hrană şi-şi păstrează o bună stare de sănătate dacă consumă zilnic aproximativ :

120—150 g carne sau peşte ;

1/2 l de lapte ;

1 ou sau 100 g brînză ;

30 g unt (6 linguriţe rase) sau alte grăsimi ;

500 g zarzavaturi de tot felul, dintre care unul sub formă de salată, legume, 200 g fructe ;

200—300 g de pîine.

Consumul proteinelor peste nevoile organismului împovărează puţin munca aparatului digestiv în general, şi a ficatului în special iar prisosul se înmagazinează prin transformarea în glicogen şi lipide. Surplusul de glucide se înmagazinează sub formă de glicogen (zahăr în rezervă) ; lipidele se depun, formînd rezerve care nu trebuie să depăşească limita normalului.

Un regim alimentar bun trebuie să fie variat, ca să aducă corpului toate elementele nutritive, şi neexcesiv, ca să nu împovăreze munca digestivă.

7. **Prepararea alimentelor** se va face aşa încît :

a) să se păstreze cît mai bine principiile nutritive, şi

b) să se uşureze munca tubului digestiv.

a) Pentru păstrarea principiilor nutritive şi în special a vitaminelor, se va veghea ca :

— Alimentele să nu fie păstrate prea mult timp înainte de folosire şi mai ales la lumină şi căldură, fiindcă se pot altera şi pierde vitaminele prin oxidare în contact cu aerul.

— Să fie spălate repede, la apă curgătoare ; să nu fie ţinute în apă înainte de preparare fiindcă se dizolvă sărurile, care astfel se pierd.

— Zarzavaturile şi fructele să se cureţe prin scoaterea unui strat cît mai subţire, fiindcă vitaminele C şi vitaminele din complexul B se găsesc într-un strat foarte subţire, imediat sub coajă. Înlăturînd o coajă grosă se pierde şi stratul de vitamine.

— Fierberea să se facă în vase închise. După fiert să se ridice vasele de gătit de pe maşină, pentru ca să nu se distrugă complet vitaminele.

b) Pentru uşurarea digestiei se vor prepara alimentele fără sosuri grele, cărnuri prăjite şi tocături prăjite, care dau foarte mult de lucru stomacului. Tot pentru uşurarea muncii tubului digestiv, se va avea grijă să se stimuleze secreţia gastrică prin :

Scanned with OKEN Scanner

L. Biolo

— servirea mesei cît mai curat, mai frumos şi într-o atmosferă de voie bună ;

— ordinea felurilor (întîi supe, rasoluri etc.) ;

— puţină odihnă înainte de masă, prin încetarea lucrului, deoarece oboseala împiedică secreţiile gastrice ;

— servirea meselor la ore fixe.

ALIMENTAŢIA FEMEII ÎNSĂRCINATE

Sarcina constituie pentru organism o încordare nervoasă permanentă.

În timpul cît durează gestaţia, perioada de lehuzie şi lactaţie, organismele prost pregătite vor suporta tulburările de mică importanţă, mai greu decît organismele cu o pregătire normală, la care chiar suprasolicitările se soluţionează cu uşurinţă.

Din păcate, aceste tulburări, chiar cînd sînt mari, sînt etichetate ca normale de către bolnave sau cei din jur. Aceasta se întîmplă la o bună parte din femeile însărcinate, dar faptul că aceste bolnave au greţuri şi vărsături frecvente, obosesc uşor, au instabilitate psihică şi o seamă de alte simptome subiective, demonstrează că aceste tulburări sînt date de o instabilitate nervoasă care poate avea la bază mai multe cauze : cele mai frecvente sînt, oboseala exagerată şi o proastă nutriţie.

Proasta nutriţie poate fi dată de o afecţiune digestivă, care atrage după sine o incompletă digestie şi o insuficientă absorbţie sau poate fi datorită unui dezechilibru alimentar. Efectele subnutriţiei cantitative şi calitative fac să sufere şi sistemul nervos care, datorită cauzelor enumerate mai sus, este insuficient hrănit. Prin funcţionarea lui deficitară, se produc nereguli mai mici sau mai mari în toate funcţiile organismului.

Practic, s-a observat că femeile bine nutrite, cu o greutate normală şi în plină sănătate la începutul sarcinii au mai puţine tulburări în cursul gestaţiei.

Sînt alte femei care, avînd greutatea la limita normalului, sarcina rupe echilibrul slab pe care-l au şi atunci mama începe să piardă în greutate, semn care cere atenţia cuvenită şi rezolvare medicală pentru tonifierea organismului.

Există o a treia categorie de femei, a căror stare de nutriţie este deficitară chiar înainte de apariţia sarcinii. Acestea trebuie să intre de la începutul sarcinii în îngrijire medicală pentru rechilibrarea funcţiilor organismului, printr-o justă igienă alimentară şi odihnă.

În cursul întregii perioade de gestaţie şi mai ales în cursul primelor 3 luni, instabilitatea psihică, emoţională dă mamei o

Scanned with OKEN Scanner

stare de accentuată încordare nervoasă. Aceasta duce la dereglări în funcţiile tubului digestiv, care, după cum am văzut, atrag proasta nutriţie a întregului organism şi a fătului.

Pentru a putea controla buna stare a nutriţiei, trebuie supravegheată săptămînal curba de greutate a mamei.

Urmărirea curbei greutăţii este importantă în trimestrul I, pentru că este perioada formării fătului şi a placentei şi orice scădere în greutate este alarmantă; iar în ultimul trimestru, pentru că orice creştere bruscă a greutăţii anunţă o reţinere de apă a cărei cauză trebuie văzută şi tratată medical, pentru a evita la timp o eventuală stare preeclampsică.

Practic, pentru a remedia deficienţele de nutriţie, se recomandă femeii însărcinate să mănînce din 3 în 3 ore, ceea ce îi va înlătura tendinţa spre oboseală. Esenţial în alimentaţia femeii însărcinate este să consume 250 g carne pe zi şi o dată pe săptămînă organe; ouă 1—2 pe zi, lapte nu mai mult de 500 g pe zi, pentru că este constipant şi în cantitate mai mare micşorează pofta de mîncare; brînză proaspătă de vaci sau brînză telemea 60—100 g pe zi; crudităţi sub formă de salate şi fructe, aproximativ 250 g de legume fierte, pîine integrală 3—4 felii pe zi, grăsimi sub formă de unt, untdelemn, margarină. Pentru obişnuita tendinţă spre constipaţie în timpul sarcinii, se recomandă fructe uscate ca: prune, caise, piersici, mere.

Exemplu de meniu pentru o zi este următorul:

— Primul mic dejun: un sfert de litru de lapte plus cafea, cu 1—2 linguriţe de zahăr, pîine neagră cu unt, dulceaţă sau miere, un ou.

— Al doilea mic dejun: o felie de pîine neagră cu fructe.

— Masa de prînz: supă de zarzavat sau bulion cu tăiţei, griş şi un gălbenuş de ou. Tot felul de legume: morcovi, gulii, spanac, cartofi, rubarbă. Apa în care au fiert legumele nu trebuie să se arunce. Legumele vor fi pregătite cu unt. Carne 125 g cîntărită crud, salate de tot felul.

— Desert: compot sau fructe crude, în special citrice, piersici, struguri, migdale, nuci.

— Ora 16: un sfert litru de lapte cu cafea, la fel ca dimineaţa.

— Seara: o supă falsă cu smîntînă şi unt, cartofi prăjiţi, tartine cu unt şi şuncă sau brînză sau un ou, salate, fructe crude, smochine, migdale.

În timpul iernii, dăm mamei vitamină $A+D_2$, de două ori cîte 10 picături, timp de 3 săptămîni. Urmează pauză de 3 săptămîni, apoi se reia tratamentul.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL al II-lea

ALIMENTAȚIA COPILULUI

1. **Generalități.** Alimentația copilului este deosebită de a adultului, deși principiile de bază rămîn valabile. Deosebirea provine din faptul că în creștere copilul are nevoie de o alimentație potrivită care să-i ajute desvoltarea.

Creșterea copilului ține de o serie întreagă de factori, precum: factorul constituțional, buna funcționare a sistemului nervos și a glandelor cu secreție internă; de asemenea, aerul, lumina, căldura, curățenia etc. Factorul de bază este însă alimentația. Hrana pentru copil este ca și materialul de construcție pentru o clădire care se ridică. Cu elementele nutritive pe care i le dăm copilului ca hrană, cresc și se înmulțesc celulele și se formează țesuturile, în vederea funcțiilor pe care le vor avea de îndeplinit.

Cu cît materialul de construcție al unei clădiri este de calitate mai bună, cu atît clădirea va fi mai solidă. Același lucru și cu alimentația copilului; cu cît va fi mai bună, cu atît copilul va crește mai voinic și sănătos.

O alimentație bună pentru copilul în creștere comportă:

— asigurarea tuturor substanțelor hrănitoare de care are nevoie el pentru dezvoltare, în proporțiile și cantitatea necesară;

— pregătirea prînzurilor pe măsura puterii de mistuire a tubului său digestiv.

2. **Substanțele nutritive** de care are nevoie copilul sînt aceleași ca la adult: proteine, glucide, lipide, săruri, vitamine și apă.

a) *Proteinele* absolut necesare creșterii copilului sînt cele de natură animală: laptele, ouăle, carnea și peștele.

Numai proteinele animale conțin substanțele necesare creșterii, adică aminoacizi, fără de care creșterea nu are loc. Acestea sînt substanțe plastice apropiate de substanțele din care este alcătuit corpul omului. Sînt gata sintetizate (pregătite); organismul uman nu le poate sintetiza. Dintre acestea fac parte triptofanul, fenilalanina, metionina, lizina, histidina, arginina și leucina. Dacă vreunul lipsește din alimentația copilului, nici ceilalți amioacizi nu pot fi folosiți. Dacă lipsesc: lizina, histidina, arginina și leucina copilul nu crește în greutate; iar dacă lipsesc: triptofanul, fenilalanina și metionina, nu numai că copilul nu crește în greutate, dar slăbește brusc, pierzînd din ceea ce a cîștigat.

Pentru ca să poată asigura creșterea în bune condiții, aminoacizii trebuie să păstreze și o anumită proporție între ei.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru sugarul mic, proteinele de cea mai bună calitate, cu toți aminoacizii necesari creșterii și în proporțiile potrivite pentru el se găsesc numai în laptele matern.

Proteinele vegetale sînt, de asemenea, necesare organismului în creștere. Se folosesc combinate cu proteine animale.

b) *Glucidele și lipidele*, împreună cu proteinele, trebuie să fie într-o anumită proporție. Nu se pot da în cantitate mai mare unele în lipsa celorlalte, deoarece fiecare își are rostul ei și nu poate înlocui pe cealaltă.

Proporțiile obișnuite sînt : la 10 g glucide, 5 g lipide, 2,5 g proteine. În timpul primului an de viață, după cercetări făcute s-a stabilit că proporțiile corespunzătoare nevoilor organismului sînt următoarele : 2—3 g proteine pe kilocorp, 3—4 g lipide și 8 g glucide. În felul acesta, corpul are tot ce-i trebuie și digestia se face în bune condiții.

Substanțele hrănitoare nu pot fi date copilului nici în cantitate mai mică, deoarece se încetinește creșterea ; iar dacă se dau în cantitate mai mare, nu se obține o creștere mai bună, în schimb organismul copilului este obosit, cu munca digestivă în exces și aceasta poate duce la îmbolnăviri.

c) *Substanțele minerale* au, atît rol plastic, cît și rol regulator în alimentația copilului. Calciul, fosforul, fierul și magneziul au rol plastic ; iau parte la formarea oaselor, dinților și altor țesuturi. Celelalte au rol regulator (catalizator). Lipsa sau insuficiența lor împiedică creșterea normală.

d) *Vitaminele* necesare creșterii sînt în special vitaminele A, B, C, D, E. Organismul le primește gata pregătite, din alimente. Numai vitamina D și-o poate sintetiza pe baza alimentelor și radiațiilor solare. Vitaminele iau parte la procesele de hrănire a copilului. Unele (A, B_1, C) influențează și funcția glandelor endocrine. Vitamina D ajută folosirea calciului și a fosforului, în construirea sistemului osos.

e) *Apa* ia parte la formarea și funcția întregului organism. Este foarte importantă respectarea cantității de apă necesară copilului.

3. **Cantitatea de substanțe nutritive necesare copilului** se calculează după vîrsta acestuia, în unități de energie calorică sau calorii.

Pentru a se putea calcula cantitatea de hrană necesară copilului, ca și adultului, s-au făcut cercetări de laborator. S-a stabilit că fiecare aliment ars (consumat) în organism degajează energie și căldură, care se pot măsura în calorii. Caloria este o unitate de măsură egală cu cantitatea de energie necesară ca să ridice temperatura unui gram de apă cu un grad.

Scanned with OKEN Scanner

Astfel s-a stabilit că :
1 g proteine dă 4 calorii
1 g glucide dă 4 calorii
1 g lipide dă 9 calorii.

Aşadar, atunci cînd va trebui potrivită alimentaţia zilnică a unui copil, ne vom gîndi la numărul de calorii necesar, pentru ca să-i fie asigurată creşterea şi cheltuiala de energie.

S-a stabilit că încă de la naştere, copilul are următoarele nevoi calorice :

în primele 3 luni are nevoie de 100 calori/kilocorp în 24 de ore ;

în lunile a 4—5—6-a are nevoie de 90 calorii/kilocorp în 24 de ore ;

în lunile a 7—8—9-a are nevoie de 80 calorii/kilocorp în 24 de ore ;

în lunile a 10—11—12-a are nevoie de 70 calorii/kilocorp în 24 de ore ;

între anii al 2—5-lea are nevoie de 70—80 calorii/kilocorp în 24 de ore ;

între anii al 6—9-lea are nevoie de 70 calorii/kilocorp în 24 de ore ;

între anii al 10—13-lea are nevoie de 60 calorii/kilocorp în 24 de ore.

Se adaugă 10 calorii pe kilocorp în plus pentru sugarii hrăniţi artificial.

După cum vedem, în primul an, copilul are nevoie de mai multe calorii decît la celelalte vîrste, pentru că şi creşterea se face într-un ritm mai rapid, pe lîngă faptul că la sugar şi cheltuiala de energie este mai mare (mişcări, plîns, ţipăt, gîngurit).

De asemenea, şi cheltuiala de căldură este mai mare, pentru că suprafaţa corpului, raportată la greutate, este mai mare şi deci se pierde mai multă căldură prin iradiere.

4. **Tubul digestiv al copilului** are aceeaşi alcătuire ca şi a adultului, dar este deosebit de plăpînd (se poate îmbolnăvi uşor), cu atît mai plăpînd cu cît copilul este mai mic.

De la naştere şi pînă la 4 luni, unele sucuri digestive lipsesc, iar altele au o putere de mistuire mai mică decît a adultului. Aşa că, deşi are nevoie de aceleaşi substanţe nutritive, acestea trebuie să fie conforme nevoilor lui şi posibilităţilor lui de digestie. De pildă, copilul are nevoie de proteine, dar la început nu poate digera decît proteinele din lapte, apoi pe cele din brînza de vacă şi numai mai tîrziu pe cele din ou şi carne.

5. **Prepararea hranei copilului** impune respectarea aceloraşi principii ca şi la adulţi : păstrarea cît mai completă a substanţelor nutritive printr-o preparare judicioasă şi simplificarea

Scanned with OKEN Scanner

muncii tubului digestiv. Totuşi bucătăria copilului este deosebită de a omului mare, tocmai pentru că în hrana copilului mic sînt permise numai anumite alimente, şi acestea pregătite special, pe măsura nevoilor şi puterilor lui.

Omul sănătos mănîncă de toate; *copilul*, ca să ajungă să mănînce de toate, *parcurge anumite etape*, anumite perioade, legate de prezenţa secreţiilor digestive. Introducerea unui aliment nou sau a unei categorii de alimente — să zicem făinoase, zarzavaturi sau grăsimi — se face numai atunci cînd glandele sale digestive sînt în stare să secrete sucurile respective, în cantitatea necesară.

După alimentele dominante, dintr-o anumită perioadă, alimentaţia copilului se împarte în două mari categorii:

I. *Alimentaţia lactată*, de la naştere pînă către 4—5 luni.

II. *Alimentaţia diversificată*, care începe o dată cu introducerea altor alimente alături de lapte, la început făinoase şi zarzavaturi, apoi treptat, şi celelalte. Această perioadă începe după 4—5 luni.

Scanned with OKEN Scanner

FELURILE ALIMENTAȚIEI COPILULUI

CAPITOLUL I

ALIMENTAȚIA LACTATĂ

Laptele reprezintă hrana începutului de viață.

Alimentația copilului cu lapte de mamă poartă numele de *alimentație naturală.*

În lipsa laptelui matern, copilul este hrănit cu lapte de vacă ; se recurge deci la o *alimentație artificială.*

Dacă mama are prea puțin lapte, alimentația se completează cu lapte de vacă. În acest caz, alimentația se numește mixtă.

A. ALIMENTAȚIA NATURALĂ

După cum s-a arătat mai sus, alimentația naturală este cea cu lapte matern. Glanda mamară, care produce laptele, funcționează numai în timpul alăptării.

1. GLANDA MAMARĂ

a) **Alcătuire și funcție.** Glanda mamară este o glandă pereche. Se mai numește mamelă sau sîn. Mărimea diferă după vîrstă, tipul constituțional și starea de funcție. Mărimea sînului nu hotărăște cantitatea și calitatea laptelui, așa că o glandă mică poate fi foarte productivă sau invers.

Mamela este prevăzută la capăt cu o ridicătură, numită mamelon sau sfîrc. De acesta apucă copilul cu gura, cînd suge.

La unele femei, sfîrcul este proeminent și destul de bine format, ca să poată fi luat cu ușurință de copil, la altele este turtit, mic sau înfundat. În asemenea cazuri, copilul nu poate apuca bine sînul sau chiar deloc. De aceea se fac unele pregătiri, înainte de naștere, pentru a forma mamelonul.

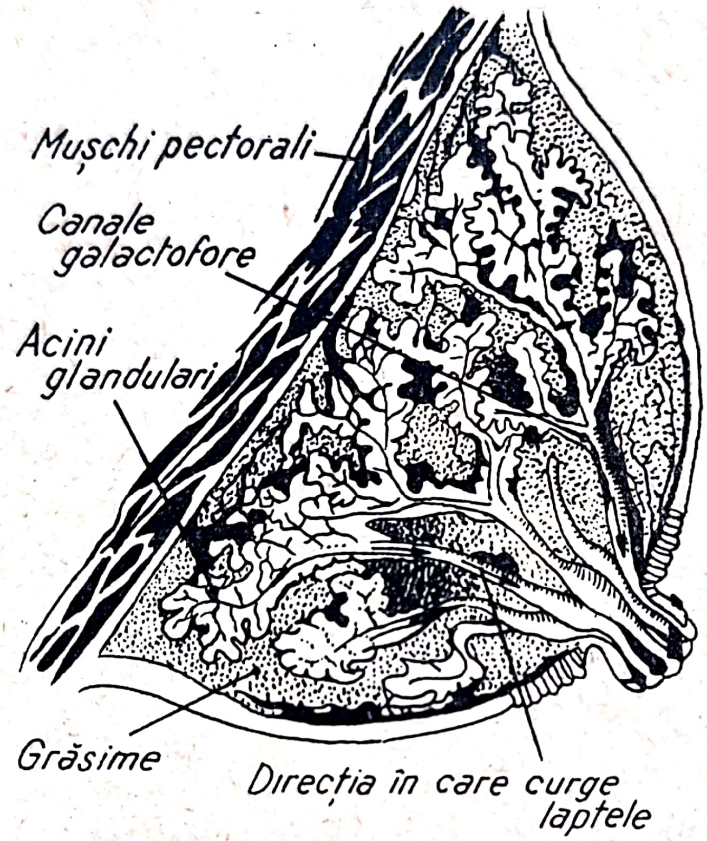

Fig. 15. — Glanda mamară (secțiune).

Spre deosebire de corpul glandei, care este acoperit cu piele obișnuită, mamelonul este acoperit cu o piele mai fină, de culoare roz sau maro închisă.

În alcătuirea pielii mamelonului se găsesc multe glande sebacee, care fabrică un fel de grăsime. Această grăsime protejează mamelonul în timpul suptului și după supt, pentru ca pielea să nu crape.

La capătul mamelonului se găsesc cîteva găurele prin care iese laptele.

În jurul mamelonului se găsește o zonă rotundă de piele pigmentată (de culoare închisă), numită areolă mamară, care este tot o piele fină, în alcătuirea căreia se găsesc multe glande sebacee, cu același rol de protecție. Din pielea areolei, ca și a mamelonului, lipsesc glandele sudoripare și firele de păr. Se găsesc

Scanned with OKEN Scanner

multe fibre musculare, care ajută la întărirea mamelonului, pentru a fi apucat de copil.

În interiorul mamelei se găsesc, sub forma unui țesut special, în afară de grăsime, formațiunile glandulare care fabrică laptele. Aceste formațiuni se deschid în niște canale, care la

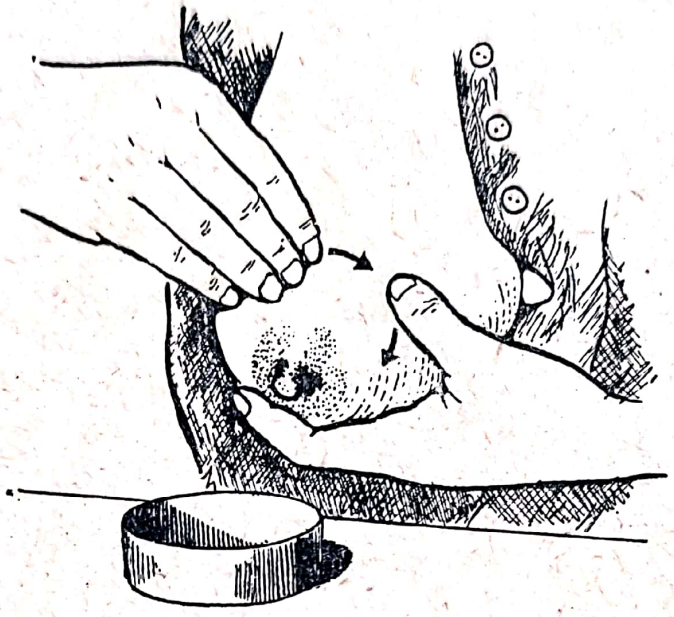

Fig. 16. — Masarea sînului pentru formarea mamelonului.

rîndul lor se deschid în mamelon. Aceste canale sînt ca afluenții unui rîu: cele mici își varsă laptele în cele mari și acestea la rîndul lor în afară, prin găurile mamelonului. În glanda mamară se află numeroase vase cu sînge, care aduc substanțele hrănitoare necesare, din care celulele glandei fabrică laptele. Se găsește și o rețea de vase limfatice, cu rol de apărare în caz de infecții.

b) **Pregătirea mamelonului.** Dacă mamelonul este turtit sau mic, acest lucru se poate remedia; dacă este însă înfundat, copilul nu va putea suge, și în acest caz se va stoarce laptele cu pompa.

Pregătirea mamelonului pentru actul sugerii se face prin mai multe metode:

— Se masează (fricționează) cu alcool și apoi cu grăsime regiunea areolară împreună cu mamelonul, cu mișcări circulare și ușoare în direcția în care curge laptele.

— Se lovește mamelonul ușor de cîteva ori, cu o cîrpă mică muiată în apă rece.

Această tehnică se aplică zilnic, din luna a VIII-a de sarcină.

Scanned with OKEN Scanner

2. COLOSTRUL

Începînd din luna a IV-a de sarcină, organismul îşi pregăteşte glanda mamară în vederea producerii laptelui. În această perioadă, în glandă au loc unele transformări, ce se observă şi la exterior, şi anume: sînul se măreşte, areola se pigmentează mai intens (se închide la culoare) şi se intensifică circulaţia sîngelui. Aceste transformări, împreună cu producerea secreţiei sînt determinate de sistemul nervos şi endocrin.

Primul lapte produs de glanda mamară a femeii gravide, în vederea hrănirii nou-născutului, se numeşte colostru.

Producerea colostrului se face pe socoteala substanţelor nutritive din sîngele matern şi a celulelor glandei, care se distrug parţial şi apoi se refac.

Secreţia de colostru ţine 4—5 zile după naştere.

Acesta se deosebeşte de laptele de mamă propriu-zis, pentru că, pe lîngă că el conţine substanţe nutritive de cea mai bună calitate şi în cantitate îndestulătoare, este şi foarte uşor de mistuit.

Tubul digestiv al copilului îşi începe activitatea de mistuire, după naştere. Acesta are nevoie de o perioadă de cîteva zile, de o activitate digestivă mai uşoară, în vederea adaptării. Colostrul îi uşurează această adaptare prin felul cum sînt echilibrate substanţele pe care le are în compoziţie.

Colostrul conţine: apă, 86%; proteine lichide, 3%; glucide, 4,5%; săruri minerale, 0,3%; vitamine, fermenţi şi anticorpi.

Proteinele colostrului sînt: lactalbumina, lactoglobulina, cazeina şi aminoacizii liberi. Lactalbumina şi lactoglobulina se pare că trec nemodificate prin peretele intestinal, reducînd munca de digestie a organismului nou-născutului.

Grăsimile sînt mai puţine cantitativ, iar unele din ele sînt asemănătoare cu grăsimile corpului şi se asimilează fără a fi modificate.

Glucidele sînt mai puţine ca în laptele matern, ceea ce previne fermentaţiile provocate de lactoză.

Vitaminele A şi B_2 sînt în cantitate mai mare decît în lapte, spre a ajuta creşterea începută în viaţa intrauterină. Vitamina C se află în aceeaşi cantitate ca în laptele de mamă.

Colostrul conţine şi săruri minerale: de sodiu, de potasiu, de fosfor, de calciu etc., în cantităţi mai crescute decît în laptele de mamă, pentru a uşura eliminarea meconiului (primul scaun).

Fermenţii sînt din belşug şi pentru fiecare componentă nutritivă în parte. Acest fapt contribuie la reducerea muncii tubului digestiv al copilului.

Scanned with OKEN Scanner

Anticorpii transmiși de la mamă prin colostru au rolul de a feri nou-născutul de a se îmbolnăvi. Organismul acestuia nu este în stare să producă anticorpi și să lupte astfel cu microbii, cu care vine în contact în mod inevitabil. Astfel se explică de cele mai multe ori vigoarea crescută a copiilor care primesc ca cea dintîi hrană colostrul.

De aici, observația empirică a poporului, după care copiii care nu sug colostru se prăpădesc mai ușor decît ceilalți.

Ca valoare nutritivă, colostrul asigură 520—570 calorii la litru, în funcție de cantitatea de grăsimi care depind de alimentația mamei.

Pe măsură ce se face trecerea de la colostru la lapte, valoarea calorică se schimbă zilnic.

Trecerea se face treptat, prin creșterea cantității de cazeină și grăsimi și scăderea lactalbuminei și a sărurilor minerale.

3. LAPTELE DE MAMĂ

Reprezintă pentru sugarul mic hrana ideală, deoarece satisface toate nevoile de creștere, cu o muncă digestivă mai redusă, față de laptele de vacă. Este o mare greșeală renunțarea la laptele de mamă (acolo unde acesta există) și înlocuirea lui cu lapte de vacă în alimentația copilului.

a) **Laptele de mamă are o compoziție** în care se întîlnesc cam aceleași substanțe ca și în colostru, dar în alte proporții, necesare copilului în primele zile.

Conține: apă 88 g, proteine 14—20 g, lipide 36 g, glucide 68 g, vitamine, săruri minerale 2—3 g, fermenți și anticorpi.

Proteinele laptelui de mamă sînt: lactalbumina, lactoglobulina și cazeina. Lactalbumina și lactoglobulina conțin toți aminoacizii necesari creșterii, iar cazeina numai o parte din ei (triptofan, lizină). Există și lizină ca aminoacid liber, dar mai puțin decît în colostru.

Cantitatea de proteine este variabilă, de la un lapte la altul, de la un prînz la altul, ca și pe toată durata alăptării.

Cazeina precipită (se brînzește) în firișoare mici sub acțiunea sucurilor acide (acre) din stomac, ceea ce face laptele de mamă mai ușor de mistuit decît laptele de vacă.

Lipidele sînt în cantitate mai mare spre sfîrșitul suptului. Dacă sînul este inflamat, acestea scad. Ele conțin între altele lecitină și colesterol. Sînt împrăștiate în masa laptelui în picături fine. Conțin acizi grași nesaturați, esențiali pentru creșterea copilului.

Lipidele laptelui de mamă sînt foarte ușor de mistuit, fiind folosite de organism aproape complet (96%).

Scanned with OKEN Scanner

Glucidele sînt zaharurile din lapte. Predomină lactoza. Se găsesc în cantitate mai mare la începutul suptului și din luna a II-a, pînă în luna a VII-a de lactație, după care scad treptat.

Glucidele laptelui de mamă nu ajută dezvoltarea unor microbi patogeni aflați în intestinul copilului (colibacilul), din care cauză copiii alimentați natural, nu se îmbolnăvesc de diaree.

Grăsimile și zaharurile din laptele matern asigură sugarului energia necesară mișcărilor, pe care acesta le face în permanență.

Cantitățile de grăsimi și glucide sînt în raport direct cu cantitățile de grăsimi și zaharuri ingerate de mamă. Deci dacă mama nu are un regim alimentar echilibrat, chiar dacă cantitatea de lapte secretată este suficientă, copilul poate rămînea subnutrit calitativ.

Vitaminele. În laptele matern se găsesc vitaminele A, B, C, D, E și altele.

Cele care ajută creșterea — A, B_2 și C — se găsesc în cantitate mai mare. Un litru de lapte de mamă „conține vitamină A cît un pește gras, vitamină C cît o lămîie și vitamină B_2 cît 2 ouă".

Fără vitamine, organismul copilului nu-și poate folosi celelalte substanțe nutritive (proteinele, zaharurile, grăsimile și sărurile) și deci nu poate crește.

Vitamina A este numită chiar vitamina creșterii. Se găsește în cantitate mai mare spre sfîrșitul perioadei suptului, ca și grăsimile în care se găsește dizolvată. Aceasta crește în raport cu alimentația mamei. Dacă mama se alimentează bine, laptele ei va conține mai multă vitamină A.

Vitamina D este neîndestulătoare, ca dovadă că nu împiedică instalarea rahitismului la sugarii mici. Totuși se găsește mai multă decît în laptele de vacă. Dacă mama duce o viață ce-i permite să se bucure din plin de aer și soare, cantitatea de vitamină D din lapte crește. Vitamina D ia parte la fixarea calciului și fosforului, deci la creșterea și întărirea oaselor, împreună cu vitamina C.

Vitamina C ia parte la creșterea tuturor țesuturilor, ca și a puterii de luptă a organismului împotriva microbilor. Crește în laptele de mamă, dacă aceasta se alimentează cu legume și fructe proaspete.

Vitaminele din complexul B (B_1, B_2, B_6, PP) ajută la folosirea glucidelor și a apei, la hrănirea intimă a țesuturilor, la o bună dezvoltare a sistemului nervos, la o bună funcționare a tubului digestiv al copilului.

În general, cantitatea de vitamine din laptele de mamă este foarte schimbătoare și în directă legătură cu bogăția de vitamine din hrana mamei, cu odihna, liniștea și starea ei de sănătate.

Scanned with OKEN Scanner

Insuficienţa vitaminelor duce la distrofierea sugarului.

Sărurile minerale sînt în cantitate mai mică decît în laptele de vacă. Fiind însă în anumite proporţii, se absorb uşor şi complet, aşa încît satisfac nevoile organismului sugarului pînă la 4—5 luni.

Dintre acestea sînt fosforul, calciul şi potasiul, în cantităţi mai mari, şi fierul, cuprul, sodiul, clorul, zincul, manganul etc., în cantităţi foarte mici.

Unele din aceste substanţe scad complet din laptele de mamă, după 5—6 luni, fapt care impune îmbogăţirea alimentaţiei copilului cu fructe şi legume bogate în săruri.

Sărurile minerale iau parte, în mod special, la creşterea oaselor, dinţilor, părului şi unghiilor, contribuind totodată la o bună funcţionare a întregului organism. Insuficienţa lor stînjeneşte creşterea normală, ducînd la tulburări ca rahitism, distrofie, anemie şi la o proastă funcţionare a sistemului nervos.

Fermenţii din laptele de mamă sînt foarte variaţi: pentru fiecare fel de substanţe există fermenţii respectivi. Unii din ei lipsesc complet din laptele de vacă, iar cei care există se distrug prin fierberea laptelui. Din acest motiv, sugarii alimentaţi natural cresc mult mai bine decît cei alimentaţi cu lapte de vacă.

Anticorpii sînt substanţe care circulă în sînge, pe care organismul şi le produce singur, pentru lupta împotriva microbilor şi toxinelor (otrăvurilor) acestora. Anticorpii sînt produşi în decursul vieţii, pe măsură ce organismul vine în contact cu microbii.

Cum acest contact microbian se face din prima zi de viaţă, copiii au nevoie de anticorpi, de îndată ce vin pe lume. Nefiind timp să şi-i producă, natura s-a îngrijit ca nou-născutul să-i primească de la mamă, prin lapte.

Astfel copilul este apărat de îmbolnăviri, pînă ce organismul său va fi în stare să-şi producă singur anticorpii.

Copilul hrănit artificial este lipsit de această armă de apărare contra infecţiilor. Aşa se explică de ce copiii hrăniţi la sîn sînt mai rezistenţi la îmbolnăviri, decît cei hrăniţi artificial.

b) **Laptele mamei constituie deci cea mai bună hrană pentru copilul ei.** Aceasta nu este o expresie pretenţioasă, ci un adevăr nedezminţit.

Este pregătit de natură — bucătăreasa fără greş — perfect adaptat pentru copilul care-şi ia această hrană direct de la sursă, avînd-o în felul acesta mereu proaspătă, curată şi complet sterilă.

Laptele de mamă are în compoziţie toate substanţele nutritive în proporţiile necesare creşterii şi pe care le foloseşte în în-

Scanned with OKEN Scanner

tregime, fiindcă nu se pierd vitaminele şi fermenţii, care se distrug atunci cînd se fierbe laptele.

Această bogăţie de substanţe nutritive se găseşte într-un volum mic de lapte — puţin şi bun — pe măsura capacităţii stomacului său mic. Valoarea nutritivă mare a acestuia dă 650—750 calorii la litru.

Este bine suportat, fiindcă este hrana pe care o poate mistui, cu sucurile digestive pe care le are la îndemînă.

Pentru sugarul mic este singura hrană care întruneşte toate calităţile unui aliment complet :

— îl ajută să crească, prin proteinele pe care le conţine, deoarece îi procură energia necesară pentru mişcări, prin zahăr şi grăsimi ;

— îi dă rezistenţă la infecţii, prin vitamine şi anticorpi ;

— îi uşurează munca digestivă, prin fermenţii pe care îi conţine.

Copilul are gura adaptată pentru supt. El trage singur şi cu uşurinţă laptele din sînul mamei, fapt care reprezintă singura contribuţie adusă de copil la îngrijirea ce i se dă şi de care nu trebuie scutit.

Iar pentru mamă reprezintă o mare economie de muncă, avînd hrana copilului ei la îndemînă, gata pregătită.

Nu se va renunţa la alimentaţia cu lapte matern a copilului, care de bună seamă creşte fizic şi mintal, aşa cum este hrănit.

4. PRINCIPII DE IGIENĂ ÎN ALIMENTAŢIA NATURALĂ

a) **Începerea hrănirii copilului.** Hrănirea copilului începe numai la 10—12 ore de la naştere, pentru că — mamă şi copil — sînt deopotrivă obosiţi. I se dau întîi numai cîteva linguriţe de apă fiartă şi răcită, între somnuri.

A doua zi, sugarul este pus la sînul mamei de 7 ori, dar numai cîte 5 minute. În aceste 5 minute i se dă să sugă din amîndoi sînii, pentru că laptele de la începutul suptului este mai subţire şi deci mai uşor de mistuit.

A treia zi se dau tot 7 supturi, la interval de 3 ore, din amîndoi sînii, crescîndu-se însă timpul de supt cu 2—3 minute.

Creşterea timpului de supt se face apoi zilnic, pînă cînd se ajunge, după cîteva zile, la 15—20 de minute, durata normală a unui supt.

În primele 3—4 săptămîni i se pot da 7 prînzuri în 24 de ore.

b) **Preparative în vederea suptului.** Înainte de fiecare alăptare, mama se pregăteşte pe sine şi pe copil.

Scanned with OKEN Scanner

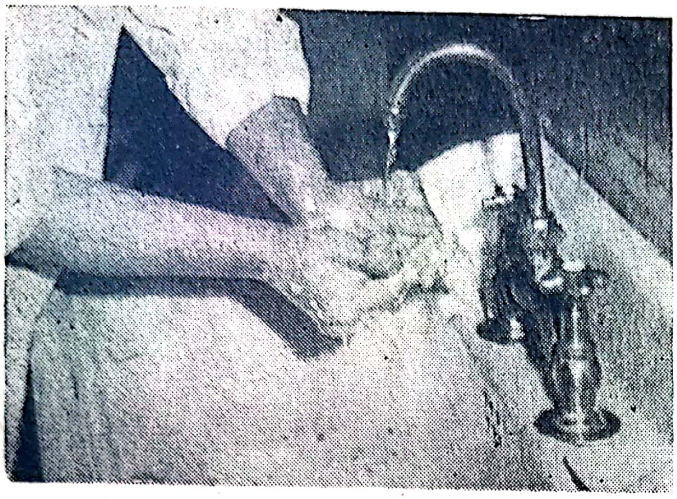

Fig. 17. — Preparative în vederea suptului şi spălarea mîinilor la chiuvetă.

Fig. 18. — Preparative în vederea suptului şi spălarea mîinilor în lighean. →

Ea îşi îmbracă un şorţ sau o rochie de casă, cu care să nu fi făcut curăţenie sau alte treburi, *se spală pe mîini* şi îşi pune o mască, adică îşi acopere nasul şi gura cu o batistă înnodată la spate. Masca este obligatorie, dacă mama este răcită, pentru că, avînd copilul în braţe la o distanţă mică, îl poate îmbolnăvi foarte uşor cu microbii transmişi prin vorbă, strănut, tuse. Masca trebuie spălată după fiecare întrebuinţare. Pregătirea copilului pentru supt constă din trezirea completă şi schimbarea lui dacă este ud sau murdar.

În general, o femeie care alăptează, îşi spală sînii de două ori pe zi, cu apă caldă şi săpun, o dată cu toaleta obişnuită.

Pe lîngă aceasta, ea trebuie să-şi spele sînul în mod special înaintea fiecărei alăptări.

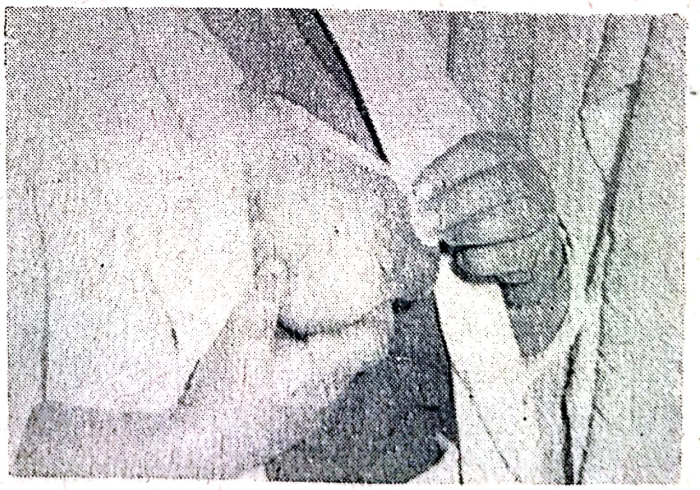

Fig. 19. — Spălarea mamelonului înaintea suptului.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru spălatul sînului, înainte de alăptare, se pot folosi:
— apă şi săpun (apoi clătit şi uscat bine);
— acid boric;
— ceai de muşeţel.

Tehnica. Se moaie un tampon de vată în lichidul respectiv şi se şterg mamelonul şi areola, schimbînd tamponul de două-

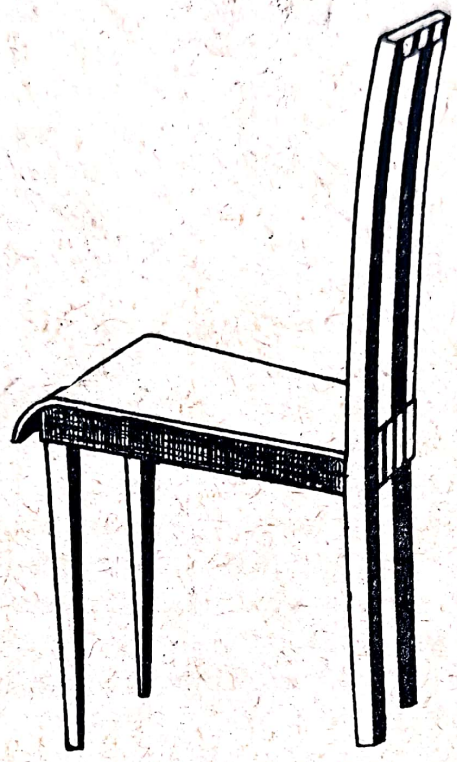

Fig. 20. — Scaunul de alăptare.

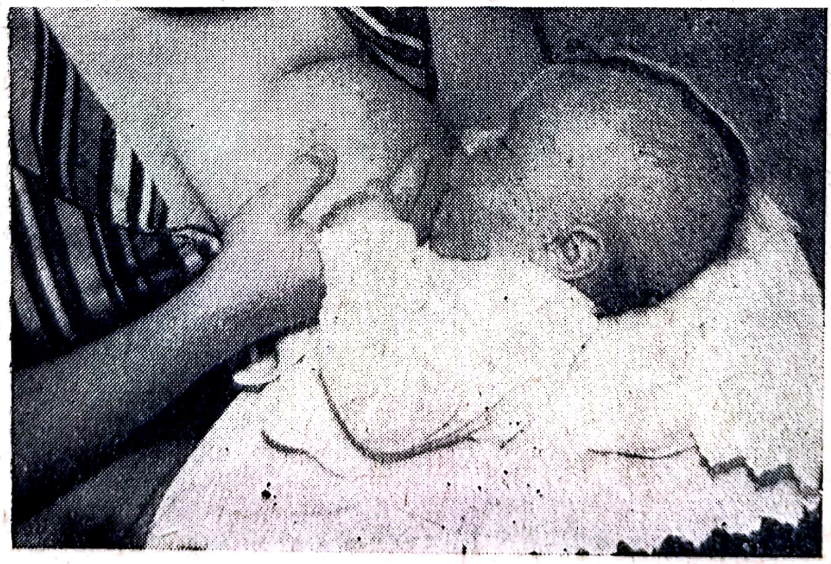

Fig. 21. — Poziţia şezîndă la supt.

Scanned with OKEN Scanner

trei ori. Obiectele de care se serveşte mama pentru spălatul sînului trebuie să fie păstrate la îndemînă; acestea pot fi puse la un loc cu alte obiecte ale copilului, bine ferite de praf.

c) **Poziţia corectă la supt.** În primele 7—8 zile, copilul va fi alăptat în poziţie culcată. Mama se culcă pe partea din care dă să sugă. Apoi îşi aduce copilul lîngă ea, aşezîndu-l cu partea superioară a corpului pe perna înclinată, aşa încît să stea cu capul mai sus. Apoi îi dă sfîrcul în gură susţinînd sînul în aşa fel încît copilul să prindă cu gura şi o porţiune din areola mamară. În felul acesta, laptele este aspirat mai uşor şi continuu.

Mai tîrziu, această poziţie este contraindicată, astfel încît după 7—8 zile, poziţia corectă la supt este cea şezîndă.

Mama se aşază pe un scaun sau o margine de pat (poate fi un scaun obişnuit sau un scaun special, avînd partea pe care se stă, înclinată spre spetează).

Îşi sprijină pe un scăunel piciorul din dreptul sînului la care va fi pus copilul să sugă.

I se creează astfel copilului un plan înclinat, cu capul mai sus decît restul corpului. Sub capul copilului se poate aşeza o perniţă, ce dă acestuia o poziţie mai odihnitoare.

d) **Tehnica suptului.** Mama, o dată aşezată confortabil pe scaun, îşi potriveşte copilul în braţe, în felul amintit mai sus; scoate sînul şi-i dă copilului să apuce mamelonul, după ce acesta a fost curăţat în prealabil.

Cu mîna liberă va ajuta copilului să poată respira şi anume va apăsa sînul cu degetul cel mare, deasupra mamelonului şi cu arătătorul dedesubt, pentru ca să nu i se astupe nasul, stînjenindu-i respiraţia, deci şi suptul. Astfel copilul îşi poate lua toată porţia de lapte.

Suptul este o funcţie motrice caracteristică sugarului. Este reglată de un centru nervos din *măduvă*.

Eminenţa părţii viloase (fig. 22), care arată ca nişte nervuri mai decolorate înăuntrul buzelor copilului, dă posibilitatea aplicării lor ca o mică ventuză pe mamelon şi areola sînului. Gura trebuie să fie ermetic aplicată ca să permită copilului sugerea. Buzele formează peretele din faţă al cavităţii bucale, închisă în partea posterioară de vălul palatin şi limbă, care stau în contact pînă în momentul înghiţirii. La sugarul foarte tînăr, palatul şi limba sînt aşa de strîns apropiate încît dacă nasul este complet obstruat, în timpul guturaiurilor, copilul are mari dificultăţi în respiraţie. În timpul unei simple respiraţii, partea posterioară a limbii şi palatul moale sînt în contact, iar buzele sînt deschise sau puţin închise. În timpul suptului, mamelonul, care este de consistenţă mai tare, se mişcă liber, este bine ţinut în spatele gurii la supt; gingiile se închid pe areolă, limba presează ma-

Scanned with OKEN Scanner

melonul şi areola pe cerul gurii şi laptele este exprimat în parte prin compresiunea cisternei laptelui şi în parte prin sugere. Limba îşi pierde contactul cu vălul palatin ; epiglota se înclină înapoi, peste glotă. Laptele merge prin partea inferioară a farin-

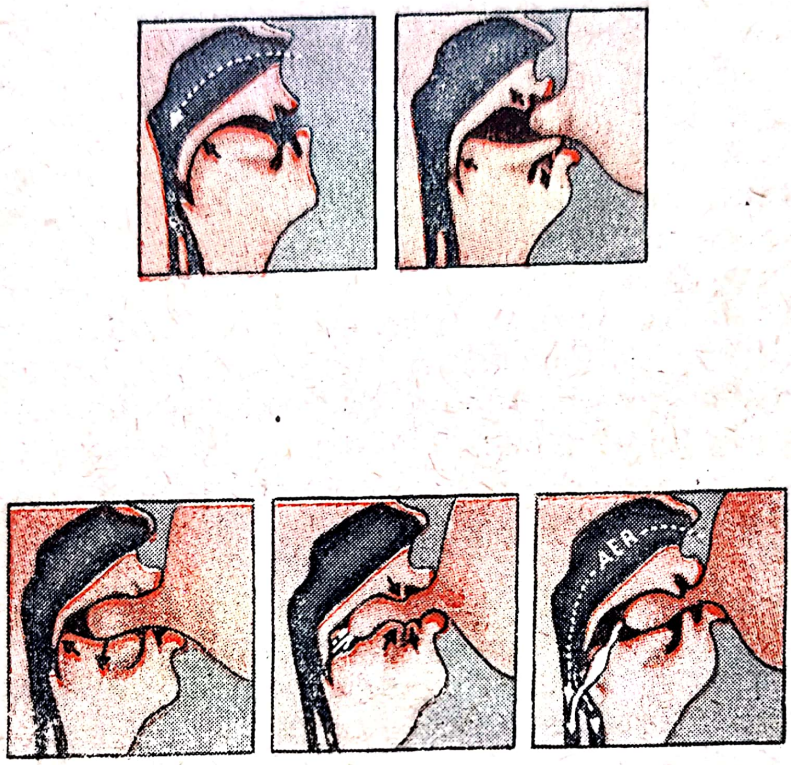

Fig. 22. — Înghiţirea aerului în timpul suptului (după Evans).

gelui, în esofag ; contracţii musculare coordonate fac să ajungă laptele în stomac. Eficienţa suptului creşte în primele 3 luni. Stagiul următor al dezvoltării este cîştigarea capacităţii de a mînca solide în luna a IV-a. În mod obişnuit, sugarul are această îndemînare a sugerii de la naştere. Excepţie fac imaturii, cei cu gură de lup şi buză de iepure etc.

Există un mare număr de copii care nu-şi aplică ermetic gura pe mamelon şi, în felul acesta, înghit o mare cantitate de aer, care trebuie scoasă imediat după masă, cînd eructaţia trebuie favorizată.

Unii copii sug repede şi se îneacă. Acestor copii li se întrerupe suptul de cîteva ori şi vor fi ridicaţi în sus, spre a-şi recăpăta ritmul normal al respiraţiei.

e) **Durata normală a suptului** este de 15—20 de minute. De altfel, copilul îşi ia aproape tot laptele necesar în primele 5 minute, dacă suge viguros şi canalele glandei mamare sînt bine desfundate.

Scanned with OKEN Scanner

Prin suptul din următoarele 10 minute, copilul ia însă un lapte de mai bună calitate. Laptele la începutul suptului este bogat în zahăr, spre sfîrşit este mai bogat în proteine, grăsimi, săruri şi vitamine şi mult mai bogat cu cît se apropie de golirea sînului.

Copilul nu va fi lăsat să sugă mai mult de 20 de minute, deoarece după acest interval de timp, copilul nu mai scoate nimic din sînul mamei, decît cel mult înghite aer şi răneşte mamelonul.

În timpul suptului, copiii nu vor fi solicitaţi sau sustraşi acestei ocupaţii importante, dimpotrivă, dacă este nevoie, vor fi stimulaţi să mănînce.

f) **Golirea unui singur sîn la fiecare supt.** În primele 10—12 zile după naştere, copilului i se dă să sugă din amîndoi sînii. După aceea i se dă numai un singur sîn, celălalt dîndu-i-se la prînzul următor astfel golindu-se pentru fiecare supt un singur sîn. Copilul îşi ia şi laptele mai bogat în substanţe hrănitoare de la sfîrşitul suptului. Dar lucrul cel mai important este că golirea completă a sînului atrage după sine producerea unor noi cantităţi de lapte, mai repede şi mai uşor. Dacă nu se satură, i se dă şi celălalt sîn, dar la suptul următor se va da întîi sînul supt timp de 20 de minute.

Uneori, laptele care rămîne după supt poate determina o scădere a producţiei (secreţiei) lactate; de aceea se recomandă în aceste cazuri golirea completă a sînului.

Stoarcerea sînului se poate face cu mîna sau cu *pompa*.

Cînd mamelonul este înfundat şi copilul nu poate suge, laptele se scoate de asemenea cu pompa.

g) **Situaţii în care copiii nu sug bine.** Între copiii care nu sug bine se încadrează:

— *Imaturii*, adică copiii născuţi înainte de termen şi cu o greutate mică. Aceştia nu au putere să sugă, deoarece nu s-au dezvoltat muşchii de care se ajută la supt. Cînd sînt puşi la sîn, unii nu pot apuca bine sfîrcul, alţii sug fără putere şi nu scot lapte, iar alţii trag de două-trei ori din sîn şi fac o pauză, iar trag şi iar fac pauză, pentru ca, la un moment dat, să adoarmă. Aceştia vor fi ajutaţi dîndu-li-se cu linguriţa lapte stors mai înainte. Ei pot fi alăptaţi mai des.

— *Copiii cu nasul înfundat* din cauza unei răceli sau a vegetaţiilor au de asemenea un supt dificil, fiindcă se sufocă; ei respiră cîte puţin şi pe gură, în timp ce lasă sînul. Aceşti copii vor fi arătaţi medicului neîntîrziat, pentru tratament şi, eventual, pentru scoaterea vegetaţiilor, pentru că altfel sănătatea şi creşterea lor vor avea de suferit. Uneori, aceşti copii se înţarcă singuri, brusc, prin refuzul categoric de a mai suge. În acest sens

Scanned with OKEN Scanner

vor fi ajutați, în funcție de vîrstă. Dacă sînt prea mici, li se va da lapte de mamă cu linguriţa.

Hrănirea acestor copii se va încerca să se facă aşezîndu-i cu capul cît mai sus.

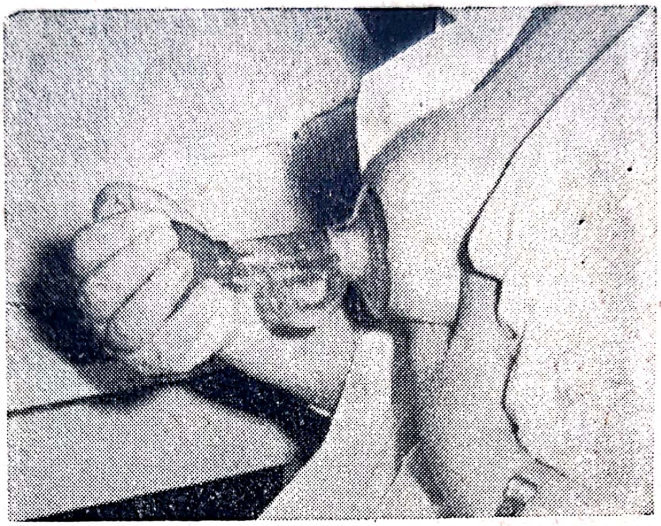

Fig. 23. — Scoaterea laptelui cu pompa.

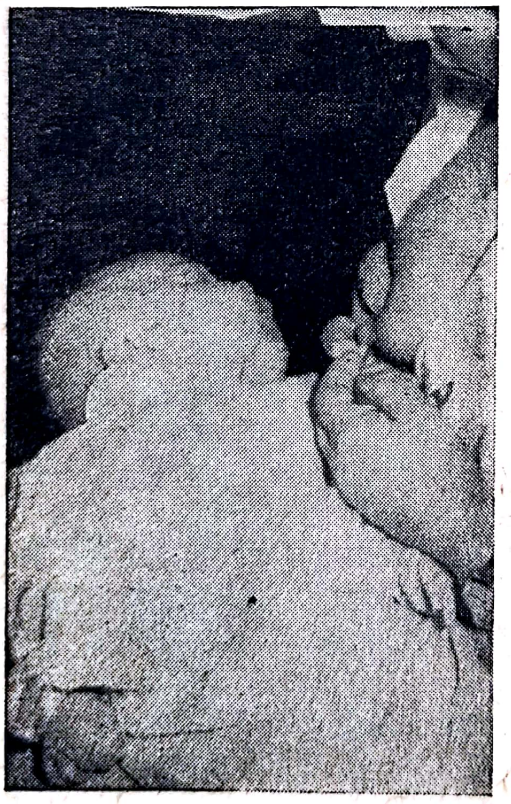

Fig. 24. — Stoarcerea laptelui în linguriţă.

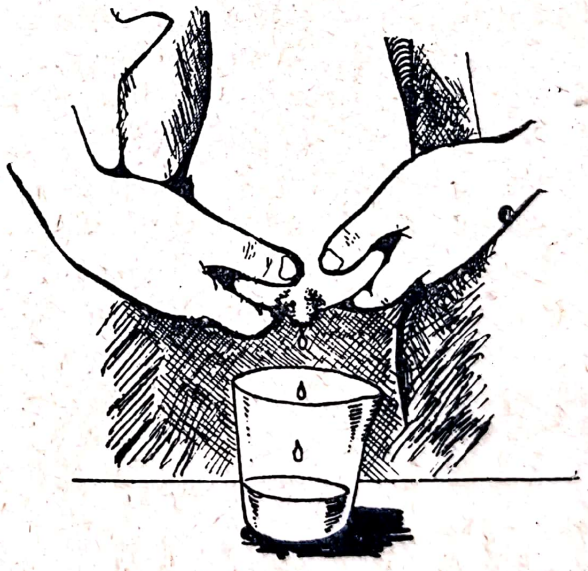

Fig. 25. — Stoarcerea laptelui în pahar.

— *Copiii care au muguet (mărgăritărel).* Imediat după naştere, copiii pot prezenta pe mucoasa gurii, o ciupercă numită **mărgăritărel.**

Scanned with OKEN Scanner

Dacă le examinăm gura, vedem pe limbă, gingii, obraji, niște pete albe, ca de lapte închegat. Acești copii au dureri cînd sug; ei iau sfîrcul în gură, trag de cîteva ori cu putere, apoi îl lasă scîncind sau plîngînd. Dacă ciuperca nu are o întindere prea mare și mucoasa gurii nu este prea dureroasă, copiii vor fi lăsați să sugă așa cum pot. Dacă nu pot suge cît trebuie, li se va da în completare lapte muls, cu linguriţa. Cu acești copii, mamele vor fi foarte atente, ca nu cumva să rămînă nemîncați, fiindcă treptat își pierd pofta de mîncare și deci nu mai cresc cum trebuie.

Unii copii encefalopați (după boli ale sistemului nervos) nu pot suge, nici înghiți. Li se dă laptele cu linguriţa sau prin gavaj.

h) **Mulgerea sînului** se face cu mîna, *într-o linguriță* care a fost fiartă sau opărită. Se procedează astfel: mama va mulge o linguriță plină și i-o va da copilului, apoi va mulge alte linguriţe, pînă se termină prînzul.

Metoda de a mulge dintr-o dată laptele într-o ceașcă încălzită și de a-i da apoi copilului cu linguriţa nu este cea mai bună, fiindcă laptele nu va mai fi perfect steril.

i) **În timpul suptului aproape toți copiii înghit aer** (vezi fig. 22) care, ajungînd în stomac balonează și produce dureri, uneori și vărsături. De aceea, după terminarea suptului, dacă este nevoie și în timpul supturilor, sugarilor li se va produce o eructație, adică vor fi ridicați în sus, vor fi lipiți de pieptul mamei și vor fi loviți ușor pe spate. În felul acesta, aerul este dat afară.

O dată cu eructațiile (rîgîială) (darea afară a aerului) pot avea loc și regurgitații (adică pierderea unor mici cantități de lapte). Acestea nu reprezintă nici un pericol.

Dacă copilului nu i se ușurează eliminarea aerului din stomac, acesta poate trece în intestin, dînd balonări și colici abdominale.

j) **Orele de masă** se fixează după vîrsta, sănătatea și dezvoltarea copilului.

Copiii normali sănătoși, pînă la trei luni, mănîncă din trei în trei ore, cu pauze de 6—9 ore noaptea. După trei luni, prînzurile copiilor bine dezvoltați se pot servi la distanţe de 3½—4 ore. Deci, 5 supturi în 24 de ore.

Copiii imaturi, mici, plăpînzi, obosesc repede cînd sug și iau la un prînz o cantitate mai mică de lapte, decît ar trebui. Aceștia pot fi alăptați la 2 ore, dar numai cu avizul medicului.

Oricum, un lucru foarte important este regularitatea prînzurilor, respectarea strictă a orelor de masă, impuse de însăși funcţia stomacului copilului.

Scanned with OKEN Scanner

Laptele supt la un prînz este mistuit în 2—2½ ore. Stomacul copilului depune pentru aceasta o muncă foarte serioasă, după care are nevoie de o perioadă de odihnă de cel puțin 30 de minute.

Fig. 26. — Producerea eructației.

În acest timp, glandele pregătesc o nouă secreție de sucuri digestive, pentru prînzul următor. Adunînd timpul de mistuire și de odihnă, se află distanța dintre un supt și altul. De exemplu, 2½ ore timp de mistuire plus 1/2 de oră pentru odihnă = 3 ore, distanță de la un supt la altul. La copiii mici sub 2 luni, bine dezvoltați, orele de supt sînt: 6—9—12 dimineața; 3—6—9 după masa.

Suptul de noapte se dă numai copiilor imaturi, la recomandarea medicului; se dă la ora la care se trezește copilul, dar nu înainte de orele 24 (12 noaptea).

De altfel, un copil născut cu o greutate normală, sănătos și care suge foarte bine ziua, nu trebuie să fie hrănit noaptea. Să fie lăsat să doarmă

Fig. 27. — Orele de masă.

măcar 6 ore fără întrerupere, fiindcă o dezvoltare bună este în funcție de un somn bun în timpul nopții.

Scanned with OKEN Scanner

Mama, care şi-a obişnuit copilul în acest fel, va avea şi ea timpul necesar pentru odihnă.

Suptul de noapte se suprimă la sfîrşitul lunii a doua.

Suprimarea se va face treptat. Durata normală a unui supt este de 15 minute. Deci, de îndată ce a fost luată hotărîrea de a se suprima suptul de noapte, se va ţine copilul la sîn, din ce în ce mai puţin pînă se va suprima complet, adică 15 minute, apoi 10—12 etc. Dacă după timpul destinat pentru supt sugarul tot mai caută să sugă, i se va da ceai, preparat proaspăt. Este desigur un efort din partea mamei dar rezultatele obţinute sînt satisfăcătoare.

Rărirea supturilor se va face de asemenea treptat. De exemplu, copilul a împlinit 3 luni şi este bine dezvoltat. Poate să sugă la 3½ ore. Pentru a ajunge de la intervalul de 3 ore, la 3½ ore, trecerea nu se va face dintr-o dată, decît la copiii care suportă uşor. Prima zi, copilul va suge la 3 ore; a doua zi, la 3 ore şi 5 minute, a treia zi, la 3 ore şi 10 minute şi aşa mereu pînă la 3 ore şi 30 de minute. Copilul suportă uşor, fără tulburări, această trecere progresivă.

Masa copilului nu se va da nici prea devreme, nici nu se va întîrzia. În perioada de repaus, stomacul copilului are pereţii apropiaţi unul de altul.

Pe măsură ce copilul suge şi înghite, deci stomacul primeşte lapte, pereţii acestuia se îndepărtează între ei, dar rămîn în contact cu laptele ajuns în stomac.

Totodată începe şi secreţia digestivă şi deci şi mistuirea, care se face dinspre perete spre centrul stomacului, astfel că ultimul lapte mistuit va fi cel de la primele înghiţituri.

Dacă i se dă copilului să sugă mai devreme de 2½ ore laptele proaspăt supt care vine pe lîngă pereţii stomacului, va întîlni o parte din laptele de la suptul precedent, rămas nemistuit în mijloc, şi cum mistuirea se face dinspre pereţi spre mijloc, se va mistui întîi laptele nou, iar laptele vechi va rămîne nemistuit. Acesta poate fermenta dînd copilului tulburări digestive. Dacă i se dă să sugă înainte de 3 ore, deci înainte ca stomacul să fi avut timp să-şi producă secreţiile necesare, copilul va mînca fără poftă.

Pentru aceste motive, nu i se va da să mănînce mai devreme de ora fixată, dar nici mai tîrziu, pentru că orice întîrziere este de fapt o dezordine, pe care copilul nu o suportă totdeauna şi la care răspunde cu plîns, ţipăt, agitaţie, manifestări care modifică mecanismul normal al secreţiilor digestive; iar dezordinile repetate îi creează o stare de nervozitate supărătoare, atît pentru el, cît şi pentru cei din jur, nervozitate care se poate menţine multă vreme.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă copilul doarme la ora cînd trebuie să sugă, va fi *deşteptat*, pînă îşi va crea obişnuinţa de a se deştepta singur. El va fi desfăşat, spre a se răcori şi, în acest timp, i se va vorbi drăgăstos şi liniştit.

Înainte de a i se da să sugă şi pentru ca la supt să fie treaz de-a binelea, copilul va fi mîngîiat pe frunte, apucat de mînuţe, purtat în braţe spre lumină, timp de 5—10 minute.

Uneori copilul se trezeşte înainte de ora suptului. Dacă este liniştit, surîde şi se joacă, el va fi lăsat în pace. Dacă plînge şi caută de mîncare, cu o jumătate de oră înaintea suptului, îi vom da cîteva linguriţe de ceai de tei, mentă sau muşeţel, zaharat 5%, pentru ca să se liniştească şi a nu-i strica ordinea meselor.

k) **După supturi urmează o perioadă de veghe.** După supt, copilul în prima lună de viaţă adoarme imediat. După o lună îl vom obişnui să rămînă treaz măcar o jumătate de oră.

Între 2 şi 5 luni poate şi trebuie să rămînă treaz 1½ oră; între 6 şi 10 luni, 2 ore; şi între 11 şi 18 luni, 3 ore, din momentul cînd s-a trezit şi pînă adoarme iar.

În acest timp este bine să antrenăm copilul să se joace: observînd, ascultînd, mînuind jucării şi făcînd mişcările corespunzătoare vîrstei. După un joc bun, copilul doarme bine şi la sculare mănîncă cu poftă.

l) **Toaleta sînului după supt.** După fiecare alăptare, mama îşi va şterge sînul cu ceai de muşeţel şi va unge mamelonul şi areola mamară cu o substanţă grasă. Această toaletă este obligatorie, mai ales cînd pielea de pe regiunile respective crapă cu uşurinţă. Crăpăturile netratate pot sîngera sau zemui şi dau dureri şi usturimi mari în timpul alăptării.

Aceste crăpături, numite ragade, se fac mai repede cînd copilul stă prea mult la sîn.

Ragadele sînt neplăcute, pentru durerile pe care le provoacă, dar şi periculoase, pentru că prin ele pot pătrunde microbii în organism.

Tratarea ragadelor se face cu nitrat de argint, soluţie 4%. Se procedează astfel: se spală sînul şi se şterge. Apoi se ating crăpăturile cu soluţie de nitrat de argint, pusă pe o bucată de vată sau de tifon şi se repetă operaţia zilnic, pînă cînd leziunile se vindecă. După fiecare atingere, se unge pielea.

Inflamaţia sînului. Dacă microbii aflaţi pe sîn, pe rufărie, mîini etc., găsesc o portiţă de intrare (ragadă), ei pătrund în organism şi pot produce pe locul respectiv o inflamaţie. Sînul devine dureros, iar la exterior poate apărea o roşeaţă însoţită de umflătură şi durere.

Scanned with OKEN Scanner

De la primele semne de durere, mama va pune comprese reci cu apă sau acid boric, ca prim-ajutor, şi se va arăta doctorului pentru tratament.

Mastita — inflamaţia sînului — se poate produce şi dacă laptele nesupt sau nemuls stagnează. Şi în acest caz compresele reci sînt binefăcătoare. Mastita contraindică alăptarea.

Pentru a păstra sînul într-o stare de curăţenie cît mai mare, este bine ca mama să poarte în timpul alăptării un pieptar (sutien) special prins în nasturi. În orice caz mama trebuie să se arate medicului, la orice durere anormală a sînului.

m) **Pofta de mîncare** este de obicei inegală chiar la copiii sănătoşi, bine dezvoltaţi. Poate scădea de la o zi la alta sau chiar în cursul aceleiaşi zile, de la un supt la altul.

De exemplu, dimineaţa, după somnul de noapte, copilul suge mai bine decît după masă. După o plimbare sau somn în aer rece, mănîncă mai bine decît dacă este ţinut în casă.

Lipsa poftei de mîncare este motivată de o scădere a secreţiei digestive. Cauzele sînt multiple. Enumerăm cîteva:

1. *Cauze fizice:* — *Senzaţia de plenitudine* (de stomac plin) pe care o are copilul, dacă i se dă să sugă mai des decît la 3 ore sau i se dă ceai mult între supturi.

— *Oboseala.* În cursul zilei, copilul doarme, mănîncă şi se joacă. Aceste acţiuni trebuie să urmeze una după alta, într-o anumită ordine. Se recomandă ca masa să urmeze după somn, fiindcă copilul odihnit mănîncă mult mai bine şi este bine dispus.

Somnul să urmeze după joc, fiindcă copilul satisfăcut şi obosit puţin prin joc adoarme repede şi adînc.

Deci ordinea va fi aceasta: somn, masă, veghe, pînă către un an. Altfel, dacă copilului i se dă să sugă după joc şi înainte de somn, el poate adormi cu sînul în gură, fără să-şi ia toată raţia de lapte.

— *Supraîncălzirea.* Dacă în cameră sau afară este prea cald, ca şi atunci cînd copilul este prea gros îmbrăcat şi deci supraîncălzit, stomacul său nu poate produce destule sucuri digestive.

— *O stare de boală evidentă* sau discretă, neobservată.

2. *Sînt şi cauze de ordin psihic,* care pot scădea pofta de mîncare a copilului, fie el cît de mic. De exemplu, lipsa de mîngîieri şi de solicitări din partea celor din jur, o atmosferă de ceartă şi neînţelegeri, o atmosferă zgomotoasă şi care înspăimîntă pe copil, lipsa jocurilor etc. atrag după sine o scădere a poftei de mîncare.

Dacă copiii sînt forţaţi să mănînce în asemenea situaţii, ei pot face dispepsii, manifestate prin vărsături şi scaune diareice, sau îşi fac obiceiul de a refuza mîncarea. Copiii care mănîncă

Scanned with OKEN Scanner

fără poftă sau refuză prînzurile trebuie lăsaţi în pace pînă la prînzul următor, apoi înlăturată cauza şi, neapărat, arătaţi medicului, dacă inapetenţa persistă.

Unele mame apreciază ca lipsă de poftă de mîncare un apetit normal. În această situaţie se va recurge la cîntar.

Fig. 28. — Proba suptului.

n) **Cantitatea de lapte necesară la un supt** variază după capacitatea de lucru a stomacului, iar aceasta, după vîrsta copilului.

Dăm cifrele aproximative :

— la naştere, stomacul copilului are o capacitate de 30—40 g, deci cam atît poate mînca copilul la un prînz ;
— la o lună 90—100 g ;
— la 2 luni 100—120 g ;
— la 3 luni 120—130 g ;
— la 4 luni 150—180 g ;
— la 5 luni 180—200 g ;
— la 6 luni 200—220 g ;
— la 7 luni 220—250 g.

o) **Cantitatea de lapte necesară în 24 de ore** se numeşte *raţie alimentară.* Dacă raţia alimentară este prea mare şi copilul se îngraşă peste măsură, el se poate şi îmbolnăvi, făcînd dispepsie. Alteori, creşterea încetează, deşi copilul mănîncă mult.

Explicaţia este că copilul este obligat să-şi cheltuiască toată energia cu munca obositoare de a-şi mistui hrana şi de aceea nu creşte. În această situaţie, dacă se scade cantitatea de lapte, copilul începe din nou să crească în greutate.

În acest sens s-a căutat să se stabilească raţia alimentară optimă, adică aceea care îi permite copilului să crească fără nici o tulburare.

Scanned with OKEN Scanner

Raţia copilului se socoteşte după nevoile lui calorice, adică după nevoia lui de hrană, care să-i ajute să-şi întreţină viaţa, să crească şi să-i aducă energia necesară. Unitatea de măsură este caloria.

De altfel, în alimentaţia la sîn, socotirea cantităţii de lapte este mai puţin importantă, dacă mama are lapte destul şi copilul suge bine, fiindcă acesta îşi ia cantitatea necesară.

Totuşi există norme aproximative de calculare a raţiei alimentare a copilului hrănit la sîn, plecîndu-se de la greutate, lungime, nevoile calorice şi nevoia de lichide.

1. Plecînd de la greutate, în primele 3 luni, copilul trebuie să sugă o cantitate de lapte egală cu 1/5 şi apoi 1/6 din greutatea corpului; iar în următoarele 3 luni, 1/7 din greutatea corpului. De exemplu, la 3 luni, copilul care are o greutate de 5 200 g, trebuie să sugă 860 g lapte, socotindu-se aşa: 5 200 : 6 = 860 g.

2. Dacă se socoteşte cantitatea de lapte necesară după lungime, atunci se înmulţeşte talia (lungimea) cu un număr fix, 14 sau 15. De exemplu, un copil de 3 luni, cu talia de 59 cm, are nevoie de 826 g lapte de mamă. Socotim astfel: 59 × 14 = 826 g.

3. Cea mai judicioasă metodă de socotire a cantităţii de lapte necesar este însă cea a caloriilor.

În primul trimestru, copilul normal are nevoie de 100 calorii pentru fiecare kilogram din greutatea corporală, cînd este alimentat natural, şi 110 cînd este alimentat artificial. De exemplu, un copil de 3 kg (3 000 g) are nevoie de 3 × 100 calorii, adică de 300 calorii. Un copil de 4 luni, cu 6 000 g, are nevoie de 600 calorii. Aceste calorii îi sînt aduse de laptele mamei, fiindcă un litru de lapte de femeie dă 750 calorii. 600 calorii sînt cuprinse cam în 800—850 g lapte de mamă, şi un sugar sănătos, la 4 luni, suge uneori chiar peste 1 litru de lapte (după cum simte nevoia). De aceea copilului la sîn nu trebuie să-i fixăm cu prea multă precizie raţia decît ca limită inferioară. Adică el trebuie să ia 600 de calorii şi nu mai puţin.

4. După nevoia de lichide, cantitatea de lapte se poate socoti numai pînă la 4 luni, ţinînd seama că sugarul mic are nevoie de 150—200 g lichid/kilocorp.

Pe celelalte trimestre, copilul alăptat la sîn are nevoie de următoarele calorii:

— trimestrul al II-lea — 90 de calorii/kilocorp;

— trimestrul al III-lea — 80 de calorii/kilocorp;

— trimestrul al IV-lea — 70 de calorii/kilocorp, pe care, bineînţeles, şi le asigură şi din celelalte alimente.

Dacă mama are vreo îndoială în privinţa felului cum mănîncă copilul ei, este bine să-i facă proba suptului, adică să controleze cît lapte mănîncă la un supt şi apoi în 24 de ore.

Scanned with OKEN Scanner

p) **Proba suptului** se face copiilor care intră în una din aceste categorii :

— sug puțin, indiferent din ce cauză ;

— plîng, sînt agitați și duc pumnul la gură după supt, căutînd de mîncare ;

— au crescut puțin în greutate.

Prin proba suptului se verifică, direct, cît a mîncat copilul și, indirect, dacă mama are lapte destul.

Tehnica. Se pregătește copilul pentru alăptare și *se cîntărește* cu scutecul în care este înfășat. Se notează greutatea. Este apoi pus să sugă. Cînd și-a terminat masa, este *din nou cîntărit*, în același scutec, chiar dacă între timp a urinat sau a avut scaun.

Diferența între cele două cîntăriri reprezintă cantitatea de lapte luată la prînzul respectiv. De exemplu, cîntărim un copil la sfîrșitul primei luni. Are la primul cîntărit 3 700 g și după supt 3 750 g. Diferența între cele două supturi este de 50 g și reprezintă numai jumătate din cît trebuie să sugă copilul la această vîrstă. Deci copilul nu a supt toată rația. În această situație trebuie să-i dăm, în completare, lapte de vacă.

Nu ne vom pripi însă, ci vom face o probă a suptului completă, cîntărind copilul înainte și după fiecare supt, în decurs de 24 de ore.

Numai astfel vom avea rezultate exacte, deoarece producția de lapte la mamă diferă în diferite momente din zi, după cum diferă și pofta de mîncare a copilului.

Dimineața, după odihna de noapte a mamei și copilului, glanda mamară produce mai mult lapte și copilul suge mai bine.

La suptul de la ora 9 dimineața, glanda mamară are cea mai mare cantitate de lapte, din 24 de ore. Spre seară, descrește.

De aceea se recomandă să cîntărim copilul la toate supturile și să notăm de fiecare dată cantitatea, iar dacă aceasta este insuficientă, atunci se va da alt lapte în completare.

r) **Situații în care copilul nu poate fi alăptat.** Copilul nu poate fi alăptat atunci cînd există :

— defecte ale gurii copilului ;

— boli ale mamei ;

— lipsa laptelui.

Defectele gurii copilului sînt, din fericire, rare. Gura copilului mic face serviciul de pompă, care scoate laptele din sînul mamei. Pentru aceasta trebuie ca gura să se poată închide complet. Unii copii au din naștere buza de sus spintecată, de la margine către nas. Ei nu pot prinde sfîrcul între buze, nici nu pot face gura pompă, ca să aspire laptele. Acest defect poartă

Scanned with OKEN Scanner

numele de „buză de iepure". Este reparabil printr-o operație chirurgicală.

Alți copii au osul din cerul gurii despicat. Nici aceștia nu pot suge, pentru același motiv. Acest defect poartă numele de „gură de lup" și este de asemenea operabil.

Copiii aceștia vor fi hrăniți cu linguriță.

Cauzele care țin de mamă. Dacă mama are mameloanele turtite, înfundate sau prea mici, copilul nu poate fi alăptat.

Dacă are ragade mari, ca adevărate răni, și dureri de nesuportat la atingere, copilul nu va putea fi pus la sîn. În această situație i se dă cu linguriță laptele muls de la mamă.

Sînt însă situații cînd mama este bolnavă și copilul nu trebuie să primească laptele de la ea.

Bolile mamei care contraindică alăptarea:

— Mastitele.

— Bolile transmisibile, care pot trece de la mamă la copil (tusea convulsivă, erizipelul, hepatita epidemică, tifosul exantematic, septicemiile și tuberculoza). Tusea convulsivă și tuberculoza contaminează copilul prin picăturile de salivă infectate pe care le răspîndește bolnava în timpul tusei sau vorbitului.

— Bolile care agravează starea mamei: bolile de inimă decompensate; bolile de ficat (chistul hidatic, ciroza, insuficiența hepatică); bolile de rinichi (nefritele); cancerul, tumorile de orice fel; ulcerul și febra puerperală. Epilepsia și bolile psihice.

— Intoxicațiile mamei cu alcool, plumb, benzoli etc., pentru că alterează starea de sănătate fizică și mintală a copilului.

Fac excepție sifilisul (alăptarea este obligatorie, deoarece copilul se naște bolnav). Bineînțeles că atît mama, cît și copilul vor face tratamentul complet împotriva sifilisului. Nu se va da la o doică sănătoasă.

— Agalactia înseamnă lipsa totală a laptelui matern. Există femei sănătoase, voinice și care totuși nu au de loc lapte. În maternitate se poate găsi cu ușurință lapte de mamă. Există și unele centre de colectare, unde laptele mamelor donatoare se recoltează steril.

Piedici în alăptare, copilul poate avea din partea mamei, în afară de temeiurile arătate, din cauza așa-zisei astenii nervoase de lactație sau nevrozei de lactație. În general, în timpul sarcinii și alăptatului, psihicul, dispoziția nervoasă a mamei se pot modifica. De foarte multe ori, această modificare este interpretată ca patologică, adică bolnăvicioasă.

Semnele acestei dispoziții particulare sînt traduse prin exagerări în interpretarea situațiilor fără importanță din viața ei sau a copilului, ca de exemplu, un scaun mai moale sau mai

Scanned with OKEN Scanner

grunjos, colici abdominale, o cantitate de lapte mai scăzută într-o zi, dureri de șale sau migrenă.

În toate aceste motive, mama găsește pretexte de a întrerupe alăptatul. Argumentele ei sînt că laptele este calitativ insuficient, că din această cauză copilul are tulburări grave, că aceasta este și părerea rudelor feminine mai în vîrstă, chiar dacă părerea medicului este alta.

Această neliniște nervoasă a mamei se reflectă inevitabil asupra copilului, care simte foarte precoce că ceva nu este în ordine și, în sfîrșit, începe cu adevărat să facă el însuși greutăți. Desigur că aceste mame trebuie examinate de un medic neurolog, eventual în consult cu un medic pediatru, care cunoaște familia și are suficientă experiență. Dacă cei doi medici nu au găsit nimic deosebit în evoluția copilului, dacă se găsește că, de fapt, mama este sănătoasă, *atunci aceasta trebuie să alăpteze.*

Este bine ca mama să știe că sănătatea ei psihică are mare importanță pentru buna dezvoltare a copilului.

În caz de apariție a unor tulburări cît de mici (îngrijorare mai de durată, spaimă, neliniște) va fi sfătuită să consulte medicul, pentru a i se institui un tratament, care-i va readuce calmul și siguranța necesară în îngrijirea copilului.

Nu va întrerupe însă alăptarea fără avizul medicului mai ales că, de cele mai multe ori, tulburările dispar tocmai datorită alăptării.

Cele mai multe cazuri în care nevroza a evoluat a fost după înțărcarea timpurie. Probabil că, psihic, după sarcină, alăptarea este o condiție normală de evoluție care, nesatisfăcută atunci cînd glanda secretă, poate da tulburări nevrotice.

Dacă este nevoie se poate angaja o doică.

s) **Doica** trebuie să fie o femeie sănătoasă, să aibă lapte destul și bun, iar copilul ei să aibă aproximativ 3 luni.

Sănătatea i se controlează la angajare prin : analiza sîngelui (reacția Bordet-Wassermann) și a sputei, hemograma, radioscopia pulmonară și un control genital.

Laptele — cantitatea și calitatea — se apreciază după starea copilului ei. Un copil voinic, sănătos, vioi, pledează totdeauna pentru un lapte de mamă înbelșugat și bun.

t) **îngrijirile date femeii care alăptează** se pot rezuma la următoarele :

— alimentație rațională ;
— odihnă destulă ;
— un regim de viață liniștit, plăcut și echilibrat.

Alimentație rațională înseamnă, în cazul nostru, o alimentație care să aducă toate substanțele hrănitoare necesare mamei și copilului, fără excesul unora și absența altora ; deci, o alimen-

Scanned with OKEN Scanner

taţie consistentă şi variată. Nu vor lipsi proteinele complete (laptele, ouăle, brînza, carnea şi peştele) şi nici fructele, legumele, zaharurile şi lichidele. Proteinele complete ajută fabricarea laptelui şi, indirect, creşterea copilului.

Din punct de vedere medical, există foarte puţine alimente care sînt interzise.

Este riguros interzis alcoolul, care trece de la mamă la copil prin lapte şi-i atacă celulele tinere ale sistemului nervos, scăzînd vioiciunea mintală a copilului.

Sînt oprite de asemenea cărnurile conservate, condimentele, ceapa şi usturoiul (acestea împrumută mirosul lor specific laptelui şi copilul nu mai suge cu poftă sau de loc).

Dacă copilul are tendinţă la diaree şi are frecvent scaune proaste, mama se va feri să consume alimente cu multă celuloză : varză, fasole şi mazăre veche.

Raţia zilnică a femeii care alăptează a fost calculată ştiinţific şi se pare că este adusă de următoarele elemente :

— ½ litru lapte, 120 g carne, 1 ou, 50—70 g grăsime, mai ales unt, 500 g zarzavat, 200 g fructe şi 1 000 g de alte lichide (apă, citronadă, ceaiuri, siropuri), 100 g brînză proaspătă, ceva făinoase, suc crud de roşii şi nelipsită — zilnic pîinea neagră.

S-a constatat că consumarea zilnică de brînză şi pîine neagră favorizează o bună lactaţie. Se recomandă ca, după fiecare supt, mama să ia circa 150 g lichide.

Odihna suficientă la o femeie care alăptează înseamnă 8 ore somn noaptea şi 1—2 ore ziua, plus plimbare zilnică în aer şi soare.

Munca nu va fi excesivă.

Regimul de viaţă liniştit, plăcut şi echilibrat, are o importanţă covîrşitoare. O atmosferă plăcută, caldă, calmă şi de armonie între soţi şi între ceilalţi membri ai familiei sînt salutare, atît pentru mamă, cît şi pentru copil.

Toate îngrijirile menţionate mai sus au drept scop păstrarea forţelor fizice şi morale ale mamei şi o bună dezvoltare a copilului. Dacă aceste condiţii lipsesc, mamei îi poate scădea laptele, iar copilului i se poate încetini sau opri creşterea.

u) **Cauzele care scad secreţia laptelui** sînt subalimentaţia şi oboseala, la care se adaugă şi altele.

Subalimentaţia poate scădea deopotrivă şi cantitatea şi calitatea laptelui.

Dacă mama se hrăneşte insuficient sau defectuos prin lipsa unor alimente din raţia zilnică, laptele se poate împuţina sau este lipsit şi el de anumite substanţe hrănitoare. În ambele situaţii, copilul nu mai creşte cum trebuie.

Scanned with OKEN Scanner

Oboseala. O mamă cu un copil mic are un program foarte încărcat, dacă este şi în cîmpul muncii. Trebuie să-şi îndeplinească serviciul, trebuie să îngrijească copilul şi să vadă de treburile obişnuite ale gospodăriei (curăţenie, spălat, gătit) care, de multe ori, o depăşesc. Ea trebuie ajutată de soţ şi, eventual, de alţi membri ai familiei. Altfel, trebuind să cuprindă singură toată munca, se poate istovi repede, poate pierde laptele şi astfel lipseşte copilul de hrana sa firească.

Emoţiile puternice, necazurile mici, dar zilnice, supărările provocate de griji, neînţelegerile familiale, nemulţumiri în serviciu atrag după ele o scădere a laptelui. Aşa că mama care alăptează trebuie să încerce să treacă mai uşor peste necazuri, iar persoanele din jurul ei să se străduiască să-i facă viaţa mai plăcută. Nervozitatea excesivă a mamei scade de asemenea cantitatea de lapte.

Intoxicaţia cu nicotină scade secreţia lactată, ca şi apetitul mamei. Copilul alăptat de o mamă fumătoare este în general agitat, nervos, plîngăreţ, nu mănîncă şi are somnul agitat.

Golirea insuficientă a sînului de către copil duce treptat la scăderea secreţei laptelui; de aceea mama îşi va goli bine sînul după fiecare supt. Suptul energic, cu golirea completă a sînilor, este cel mai puternic stimulent.

Îmbolnăvirea acută a mamei contribuie la scăderea cantităţii laptelui, de aceea e bine ca mama să se ferească de îmbolnăviri.

v) **Rezultatele alimentaţiei la sîn.** Copiii alimentaţi cu lapte matern au o hrană potrivită lor, de aceea ei cresc regulat, au o bună stare de dezvoltare şi de sănătate şi sînt mai rezistenţi la îmbolnăviri. Dintr-o singură privire ne dăm seama de buna dezvoltare a unui copil hrănit cu lapte matern: este plinuţ, fără să fie gras, este vesel şi vioi.

La un control mai atent, se prezintă în felul următor:

— are pielea roz, netedă şi elastică;

— ochii strălucitori şi veseli, privirea vioaie;

— turgor bun, adică elasticitatea ţesutului de sub piele, bine formată. Se încearcă făcîndu-i o cută pe abdomen, prin ridicarea uşoară a pielii, între degetul mare şi arătător, cută care trebuie să fie de 1,5 cm şi care trebuie să-şi revină imediat ce i-am dat drumul;

— tonus bun al muşchilor, care se încearcă ridicînd copilul de subsuori şi lăsîndu-l ca pentru a sta în picioare. Copilul normal dezvoltat întinde picioarele, nu le ridică, ca şi cum s-ar feri de ceva, cum fac cei prost dezvoltaţi.

Are o bună dezvoltare psihomotorie: face mişcări vioaie, corespunzătoare vîrstei, rîde şi gîngureşte, nu plînge, răspunde

Scanned with OKEN Scanner

la solicitări prin întoarcerea capului, fixarea privirii, rîs, gîngurit şi mişcări bogate, din mîini şi picioare.

La controlul staturoponderal (al lungimii şi greutăţii) care se face de obicei lunar, se observă că are un spor continuu, atît în greutate, cît şi în lungime; nu are perioade în care să nu crească de loc.

Avînd anticorpi de la mamă, primiţi prin lapte, rezistă mai bine la îmbolnăvirile obişnuite la copiii mici (diaree, guturaiuri, infecţii ale pielii etc.), iar dacă s-a îmbolnăvit se vindecă foarte uşor.

ALIMENTAŢIA IMATURULUI

În condiţiile actuale de îngrijire din maternităţi, copiii imaturi nu mai mor cu atîta uşurinţă. Fac excepţie bineînţeles dintre aceştia copiii cu malformaţii congenitale incompatibile cu viaţa. Procentul copiilor viabili creşte considerabil de la cei născuţi cu peste 1 800 g.

Imatur se socoteşte un copil cu greutatea sub 2 500 g şi lungimea mai puţin de 45 cm. Gradul imaturităţii este dat de aceste două cifre, la care se adaugă şi specificarea dacă imaturitatea este o imaturitate prin prematuritate, adică prin naştere înainte de termen, sau este vorba de un copil născut la termen, care nu şi-a atins dezvoltatea normală în viaţa uterină.

Procentul cel mai mare de imaturi îl dau cei născuţi înainte de termen, de cele mai multe ori din luna a VII-a. Această întrerupere a vieţii intrauterine pune problema adaptabilităţii sugarului la viaţa extrauterină mult mai acut decît la copilul născut la termen. Se înţelege că săptămînile de gestaţie pe care nu le-a mai îndeplinit în viaţa intrauterină, lasă deficienţe de dezvoltare care constituie problematica imaturului.

Cunoaştere de către mamă a acestor neîmpliniri în maturare o va face să-şi dea seama de importanţa îngrijirii care trebuie acordată imaturului şi importanţa ascultării sfaturilor medicului care îngrijeşte copilul.

Această grijă nu priveşte numai primele zile de viaţă şi nici numai prima lună, socotită ca perioadă de adaptabilitate, ci trebuie continuată tot în primul an, deoarece aceste „slăbiciuni" ale copilului imatur se exteriorizează pe perioade.

În timpul naşterii, traumatismul poate da loc la rupturi ale vaselor de sînge din cauza slabei rezistenţe a pereţilor acestora. Se produc hemoragii care pot fi uneori cauza morţii copilului.

Sistemul nervos neavînd posibilităţile de funcţionare ale unui copil la termen, centrul lui termoreglator nu poate face singur faţă condiţiilor de căldură ale mediului exterior, şi atunci trebuie

Scanned with OKEN Scanner

să i se pună în pătuț sticle calde; temperatura și umiditatea aerului trebuie să fie întreținute constant după nevoile copilului. Altfel nu poate trăi.

Tot pentru că sistemul nervos nu este destul de evoluat, prematurul nu are pus la punct reflexul de înghițire și de sugere, respirația este neregulată.

Aceste deficiențe cer o deosebită grijă în tehnica alimentației pentru ca imaturul să nu aspire particule de lapte care dau pneumonia de aspirație, de cele mai multe ori fatală.

Acestea sînt problemele cele mai importante în primele 4—8 săptămîni de viață.

După aceea, pînă la 6 luni, apar urmările deficitelor de Fe și Ca și anticorpi: rahitism, anemie și o foarte slabă rezistență la infecții. Afară de aceasta, funcția hepatică nu este încă completă. Producția de vitamină K este mică, ceea ce ar putea explica în parte ușurința cu care sîngerează imaturul.

O altă caracteristică a imaturului o constituie creșterea lui rapidă și disproporția între suprafața corpului și greutatea lui. Pentru aceste motive, în alimentația lui trebuie să se țină seama de: nevoile nutritive în număr de calorii, în bogăția în proteine și glucide, tehnica administrării alimentației, pentru ca dezvoltarea lui extrauterină să recupereze minusul intrauterin pe care-l are.

Nevoile nutritive în calorii sînt de 120 cal./kilocorp/zi.

Pentru imaturii care s-au născut mai mari de 2 000 g, se procedează în felul următor:

— primele 24—48 de ore nu se dă nimic;
— a 3-a zi — 10 mese a 5 ml lapte de mamă;
— a 4-a zi — 10 „ „ 10 ml „ „ „
— a 5-a zi — 10 „ „ 15 ml „ „ „
— a 6-a zi — 10 „ „ 20 ml „ „ „
— a 7-a zi — 10 „ „ 25 ml „ „ „
— a 8-a zi — 10 „ „ 30 ml „ „ „
— a 9-a zi — 10 „ „ 35 ml „ „ „
— a 10-a zi — 10 „ „ 40 ml „ „ „
— a 11-a zi — 10 „ „ 45 ml „ „ „

Toate aceste condiții de creștere nu pot fi îndeplinite decît hrănind copilul cu lapte de mamă.

Este de accentuat că un copil imatur nu trebuie să rămînă la domiciliu, chiar dacă întîmplarea a făcut ca nașterea să aibă loc acasă. Mama nu trebuie să se grăbească să iasă din spital cu el, decît atunci cînd evoluția sănătății lui, ca și greutatea atinsă fac posibilă îngrijirea lui mai departe la domiciliu. Pentru toate motivele arătate, imaturul rămîne o problemă care trebuie

Scanned with OKEN Scanner

să aibă un permanent control medical în tot cursul primului an de viaţă.

Această conduită este obligatorie. Ascultarea de către mamă şi îndeplinirea riguroasă a recomandărilor medicale nu pot suferi abateri, nu numai în ceea ce priveşte alimentaţia, ci şi asocierea tuturor celorlalţi factori de îngrijire de care am vorbit.

B. ALIMENTAŢIA ARTIFICIALĂ

Este alimentaţia copilului de la 0 la 4 luni, făcută cu lapte de vacă sau de la alte animale.

Se recurge la alimentaţia artificială numai dacă copilul nu poate avea pe nici o cale lapte de femeie.

În alimentaţia artificială se pot folosi :

— laptele de vacă proaspăt ;
— laptele altor animale ;
— laptele de vacă conservat.

1. LAPTELE DE VACĂ

Pentru calităţile lui, laptele de vacă poate fi folosit cu succes şi în alimentaţia copiilor, dacă se respectă cu stricteţe toate măsurile de igienă privind recoltarea, transportul, modificarea şi administrarea lui.

a) **Compoziţia laptelui de vacă.** Laptele de vacă este alcătuit din aceleaşi substanţe nutritive ca şi laptele de femeie, adică : apă 87 g%, proteine 3,4 g%, lipide 3,7 g%, glucide 4,8 g%, săruri minerale 0,7 g%, vitamine şi fermenţi.

Proteinele laptelui de vacă sînt : cazeina, lactalbumina şi lactoglobulina. Predomină cazeina, care este în cantitate dublă faţă de laptele de femeie, spre deosebire de lactalbumină şi lactoglobulină, care sînt în cantităţi mai mici.

Cazeina este brînza din lapte. Conţine mult calciu şi fosfor şi numai o parte din aminoacizii esenţiali şi în alte proporţii decît în laptele de femeie : unii sînt în cantitate mai mare, alţii tot atît, iar alţii în cantitate mai mică.

În diluţiile de lapte, cantitatea de aminoacizi scade, cu atît mai mult cu cît diluţia este mai mare.

Cazeina coagulează (se încheagă) la căldură şi în mediul acid (acru). În stomac, formează un cheag întreg, care este greu de fărîmiţat de sucurile digestive.

Lactalbumina şi lactoglobulina sînt solubile în apa care intră în compoziţia laptelui. După scoaterea brînzei (cazeinei) rămîne zerul. Prin încălzirea acestuia, se scoate urda, care reprezintă resturi de cazeină, lactalbumină şi lactoglobulină coagulată.

Scanned with OKEN Scanner

Lactalbumina şi lactoglobulina formează caimacul laptelui după fierbere.

Lipidele sau grăsimile laptelui (untul), în medie 37 g la un litru, diferă după hrana, starea de sănătate şi odihna animalelor, vîrsta viţeilor, ora mulsului etc. Sînt în aceeaşi cantitate ca şi în laptele de femeie. Compoziţia diferă mult. În laptele de vacă nu se găsesc acizi graşi nesaturaţi, care sînt indispensabili pentru creştere. În laptele dulce, grăsimea nu se observă, pentru că se găseşte sub forma de picături foarte fine, în toată masa laptelui, formînd ceea ce se cheamă o emulsie.

Dacă se lasă laptele să stea, grăsimea se ridică la suprafaţă, formînd un strat de smîntînă.

Printre alte componente lipidice laptele de vacă conţine lecitină şi steroli, necesare creşterii şi bunei funcţionări a organismului copilului.

Untul este greu suportat de sugarii mici, pentru că accelerează mişcările intestinului şi irită mucoasa intestinală, putînd produce diaree. Se introduce treptat în alimentaţia sugarilor numai de la 5—6 luni.

Glucidele dau gustul dulce al laptelui. Dintre acestea, lactoza este în cantitate mai mare. Sub acţiunea fermenţilor lactici, lactoza se transformă în acid lactic, dînd laptelui gustul acru.

Glucidele laptelui de vacă se deosebesc de glucidele laptelui de mamă, atît calitativ, cît şi cantitativ.

Substanţele minerale din laptele de vacă — calciul, fosforul, sodiul, potasiul, fierul, clorul, magneziul, cuprul, zincul — se găsesc fie dizolvate, fie formează combinaţii cu cazeina. Se găsesc în cantităţi şi proporţii diferite faţă de laptele de femeie. Calciul este de trei ori mai mult decît în laptele de mamă, ceea ce face ca laptele de vacă să fie sursa cea mai bogată de calciu. Totuşi calciul se absoarbe în cantitate redusă, datorită cazeinatului de calciu, care se formează şi care întîrzie digestia. Calciul şi fosforul se găsesc într-un raport bun unul faţă de altul.

Fierul, cuprul, magneziul sînt în cantitate mult mai mică decît în laptele de mamă şi sînt într-o formă uşor de folosit de către organism.

Cantitatea de săruri scade, dacă ugerul vacii este bolnav.

Vitaminele sînt în cantitate mai mică decît în laptele de mamă. În laptele crud se găsesc următoarele vitamine: A, D, B, C şi E. Acestea se distrug în parte, cînd se fierbe laptele.

Vitamina A se găseşte în cantitate de trei ori mai mică decît în laptele de femeie. Se găseşte în grăsime şi dă culoare gălbuie laptelui. Rămîne destulă şi după smîntînirea laptelui. Se distruge parţial prin fierbere.

Scanned with OKEN Scanner

Vitamina D se găseşte tot dizolvată în grăsime, ca şi vitamina A. Este în cantitate foarte mică, aşa încît nu acoperă nevoile sugarului.

Vitamina B_1 este distrusă prin fierberea laptelui şi adăugarea de substanţe alcaline.

Vitamina B_2 rezistă la fiert. Este cea care dă culoarea galbenă-verzuie a zerului.

Vitamina C se găseşte în cantitate mai mare vara, cînd vacile au nutreţ proaspăt. Se găseşte de patru ori mai puţin decît în laptele de mamă şi se distruge pînă la 80% prin fierberea laptelui.

Vitamina E se găseşte deopotrivă în lapte şi unt.

Fermenţii laptelui de vacă folosesc viţelului la digestie. Sînt complet distruşi prin fierbere şi chiar prin simpla încălzire, aşa că nu mai ajung în tubul digestiv al copilului şi nu au importanţă practică pentru digestia acestuia.

Bactericidele sînt nişte substanţe care se găsesc în lapte şi care frînează un timp oarecare acţiunea fermenţilor lactici. Sub protecţia bactericidelor, laptele rămîne cîtva timp dulce, altfel ar putea fermenta imediat după muls.

b) În rezumat, **diferenţa dintre laptele de femeie şi cel de vacă** este destul de mare:

— Lactalbumina şi lactoglobulina, care ajută direct creşterea şi sînt uşor de mistuit, sînt în cantitate mai mare în laptele de femeie.

— Cazeina laptelui de vacă este inferioară celei din laptele de femeie, dar în cantitate de 10 ori mai mare, împovărînd astfel digestia.

— Grăsimile au altă alcătuire.

— Zahărul de asemenea diferă calitativ şi se găseşte mai puţin.

— Sărurile minerale sînt în cantitate mai mare şi fac mistuirea mai dificilă. Fierul este cu totul insuficient.

— Fermenţii se distrug complet la fiert, iar vitaminele, în parte.

Datorită diferenţelor menţionate, laptele de vacă necesită din partea sugarului un efort de mistuire de trei ori mai mare decît laptele de mamă. În stomacul copilului, laptele de vacă se încheagă în blocuri mari, spre deosebire de laptele de mamă, care se încheagă în particule fine şi aduce cu sine şi o parte din fermenţii necesari. Printre aceste particule fine, sucurile digestive pătrund uşor, pe cînd cheagurile formate din cazeina laptelui de vacă sînt mai întîi subţiate şi apoi atacate de fermenţii digestivi, fabricaţi în întregime de organismul copilului.

Scanned with OKEN Scanner

Laptele de mamă este la îndemînă, nu necesită decît suptul, spre deosebire de laptele de vacă, care trebuie mînuit cu foarte multă băgare de seamă.

Aceasta este explicaţia pentru care alimentaţia naturală este mult superioară alimentaţiei cu lapte de vacă sau de la alt animal, şi care arată de ce este bine ca puiul de om să fie hrănit, din primele luni de viaţă, cu lapte de mamă.

Pentru sugarii mai mari însă, ca şi pentru copiii de toate vîrstele de altfel, laptele de vacă rămîne un aliment foarte preţios, prin substanţele nutritive pe care le conţine şi care îi ajută să crească. Nu poate fi înlocuit de nici un alt aliment şi nu va lipsi din alimentaţia copiilor.

2. LAPTELE DE LA ALTE ANIMALE

Laptele se mai poate recolta şi de la alte animale ca: bivoliţă, capră, oaie.

a) **Laptele de bivoliţă** este foarte gras şi are în compoziţia sa încă o dată atîtea grăsimi şi mult mai multe proteine şi săruri decît laptele de vacă. Iată compoziţia:

Apă	83%
Proteine	4,6%
Lipide	7,5%
Glucide	4,6%
Minerale	1%

Pentru sugari este greu de mistuit, din cauza proteinelor (cazeina) şi grăsimilor. Se poate folosi în alimentaţia acestora, numai după ce i s-a scos smîntîna şi s-au făcut diluţiile necesare. Este foarte bun pentru prepararea iaurtului.

b) **Laptele de capră** se apropie de laptele de vacă, sub raportul bogăţiei de substanţe nutritive. Ca şi acesta conţine proteine şi săruri mai multe decît laptele de femeie.

Dintre proteine predomină cazeina, care este greu de mistuit pentru sugarii mici. Dintre săruri, calciul se găseşte de 10 ori mai mult decît în laptele de femeie. Fierul şi cuprul sînt însă în cantităţi aşa de mici, încît nu satisfac de loc nevoile organismului copilului. Aceasta este una din cauzele pentru care copiii hrăniţi multă vreme şi exclusiv cu lapte de capră fac anemii şi distrofii.

Zaharurile şi vitaminele sînt mai puţine decît în laptele de femeie.

Vitamina B_6, acidul folic, vitamina H şi B_{12} lipsesc complet. Iată care este compoziţia: proteine 3,5%, grăsimi 4,5%, zaharuri 4,4%.

Scanned with OKEN Scanner

Caprele nu se îmbolnăvesc de tuberculoză, așa că prin folosirea laptelui de capră, copiii nu riscă să facă tuberculoză.

Laptele de capră constituie un aliment de bună calitate dacă este folosit pentru scurtă vreme. Este bine ca, îndată ce copiii hrăniți cu lapte de capră încep să refuze laptele și mîncarea în general, devenind palizi, să nu li se mai dea de loc lapte, sau să li se dea fier sub formă de medicamente.

Compoziția laptelui cîtorva animale în grame la un litru, în comparație cu laptele de femeie

Felul laptelui	Apa	Proteine	Lipide	Glucide	Săruri	Vitamine
Femeie	880	14—20	36	68	2	0,87
Vacă	870	24,2	36,7	47,8	7	—
Bivoliță	820	47,8	75	48	9,5	—
Capră	880	39	48	45	8	—
Oaie	800	51,5	61,8	48	9	—

c) **Laptele de oaie** are mai puțină apă decît laptele celorlalte animale și mai multe substanțe hrănitoare. Este laptele cel mai bogat în grăsimi, proteine și săruri minerale (calciu), față de laptele de femeie și al celorlalte animale.

Grăsimile predomină, conțin lecitină. Zaharurile sînt în aceeași cantitate. În medie conțin: proteine 56 g%, grăsimi 7,5 g% și lactoză 4,4 g%, multă vitamină B_1 și B_2.

Laptele de oaie se mistuie ușor. La nevoie se poate da sugarilor, diluat mai mult decît laptele de vacă. Din el se prepară iaurt foarte bun, ce poate fi consumat de copiii trecuți de vîrsta de un an.

PRINCIPII IGIENICE ÎN ALIMENTAȚIA CU LAPTE DE VACĂ

Se recurge la alimentația cu lapte de vacă în lipsa totală sau parțială a laptelui de mamă, adică în alimentația *artificială* sau mixtă. În oricare din aceste situații, precauțiile care trebuie luate sînt aceleași.

a) **Vasele de bucătărie.** Pentru păstrarea alimentelor, prepararea prînzurilor și hrănirea copiilor este necesar un mic inventar de obiecte de bucătărie.

Este bine ca aceste vase să fie folosite numai pentru copil. Se pot folosi și vasele care există în gospodărie, cu condiția să fie noi și totdeauna foarte curat spălate.

Scanned with OKEN Scanner

Materialul din care sînt făcute poate fi : sticlă rezistentă la fiert, aluminiu sau tablă emailată, cu smalțul întreg. Vasele de acest fel folosite la fiert distrug mai puțin elementele nutritive.

Iată care sînt :

1 oală de 1½ litru pentru fiert lapte,
1 cratiță de ½ litru,
1 oală de ½ litru,
1 fund de lemn,
1 măsură gradată (pahar),
1 castron de faianță,
1 răzătoare de fructe,
1 cană de 200 g cu farfurioară,
1 tel (bătător de albuș),
1 sită potrivit de deasă,
1 sticlă gradată,
1 tacîm complet,
10 tetine,
7 biberoane,
1 perie pentru spălat sticle,
o bucată de tifon pentru acoperit,
1 șervet de șters.

Vasele copilului se spală imediat, după fiecare întrebuințare, cu leșie de cenușă sau sodă, se clătesc bine și se șterg curat.

Se păstrează într-un dulap special sau într-un colț de dulap obișnuit, închis și ferit de muște. În lipsa dulapului se poate folosi un raft, acoperit cu perdea.

Biberonul este un vas de sticlă, special pentru hrănirea copilului. Este fabricat din sticlă rezistentă la fiert. Are fundul rotunjit, gîtul scurt și gura lărguță, spre a se putea curăți bine.

Tetina este piesa de cauciuc, care se aplică la biberon și de care copilul apucă cu gura cînd suge. Prin formă și mărime trebuie să imite sfîrcul sînului mamei. Se cumpără pe măsura biberonului, ca să nu pătrundă aer între cauciuc și sticlă.

Înainte de folosire *se găurește cu un ac înroșit*. Gaura obținută trebuie să fie mică. Altfel se scurge o cantitate de lapte prea mare și copilul se poate îneca sugînd.

Tetina nouă se freacă cu sare și se fierbe înfășurată într-un tifon, pentru a-și pierde gustul de cauciuc. După întrebuințare, se spală cu apă rece, apă caldă și fierbinte. Se păstrează pe o farfurioară curată, acoperită cu un pahar, spre a nu fi în bătaia prafului și muștelor. Cînd se aplică la biberon, se ridică paharul, se apucă tetina de partea de jos și se potrivește în așa fel, încît să nu se atingă de loc partea pe care o apucă copilul.

b) **Sterilizarea laptelui.** Cu toate măsurile de protejare a laptelui împotriva oricărei contaminări microbiene, dinainte, din

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 29. — Vasele copilului.

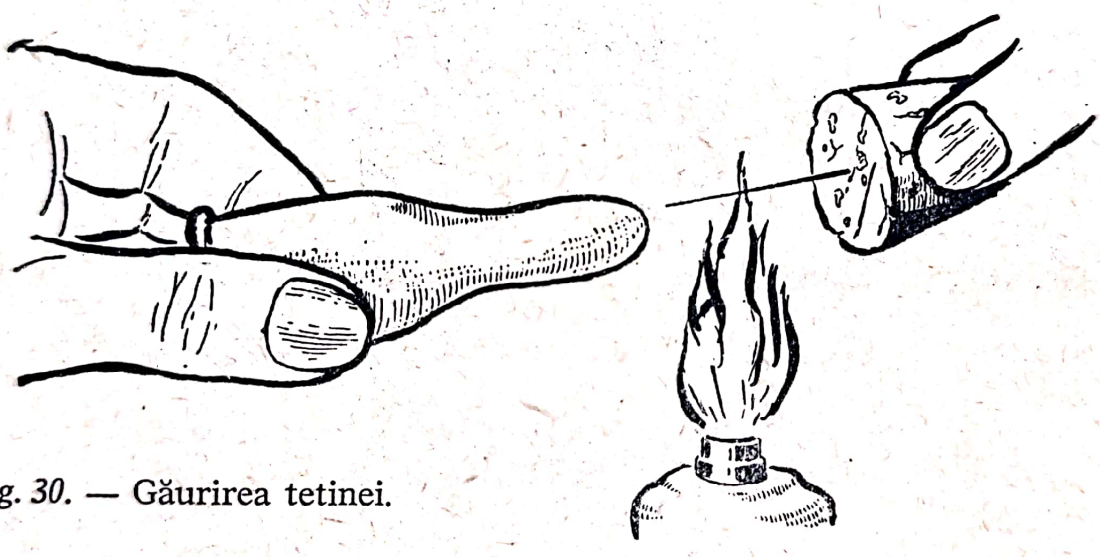

Fig. 30. — Găurirea tetinei.

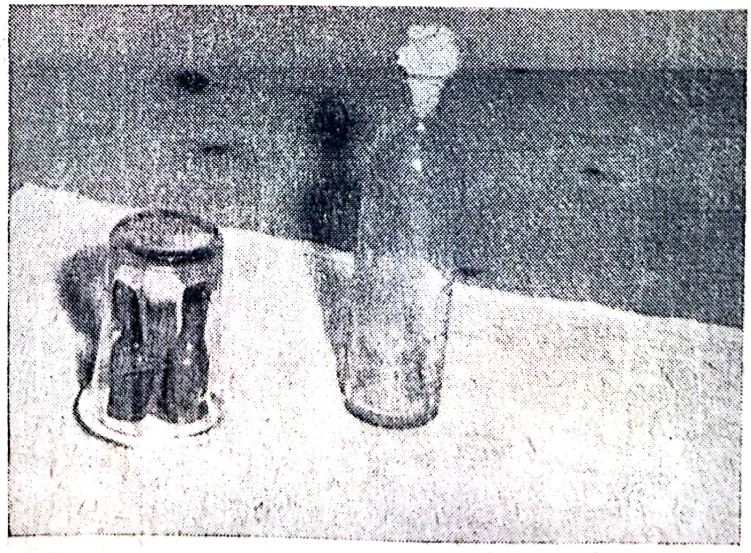

Fig. 31. — Păstrarea corectă a tetinelor.

Scanned with OKEN Scanner

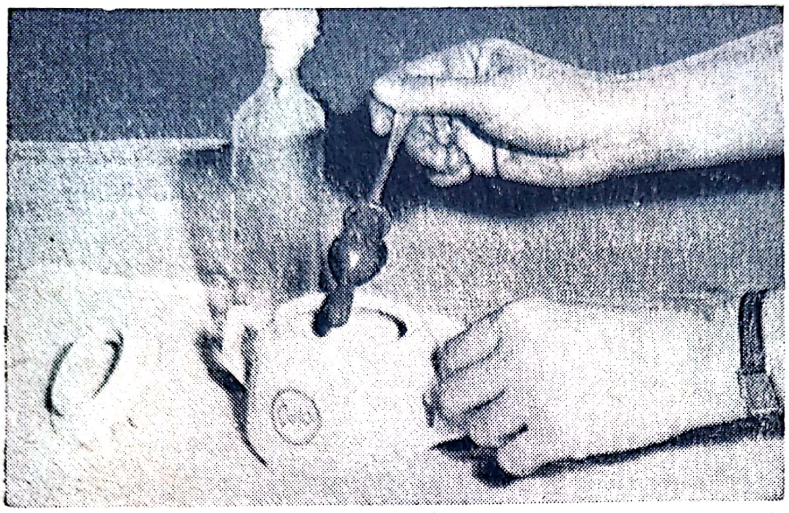

Fig. 32. — Scoaterea tetinei cu linguriţa.

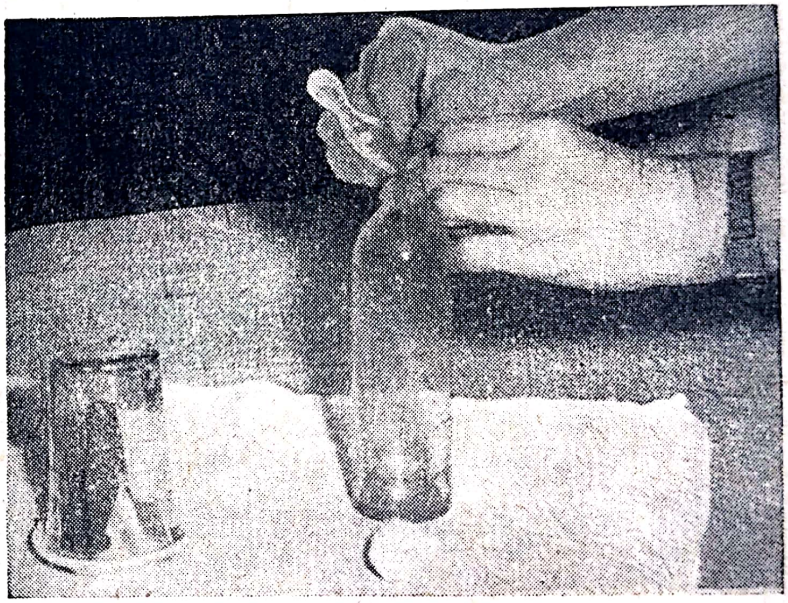

Fig. 33. — Aplicarea tetinei pe biberon.

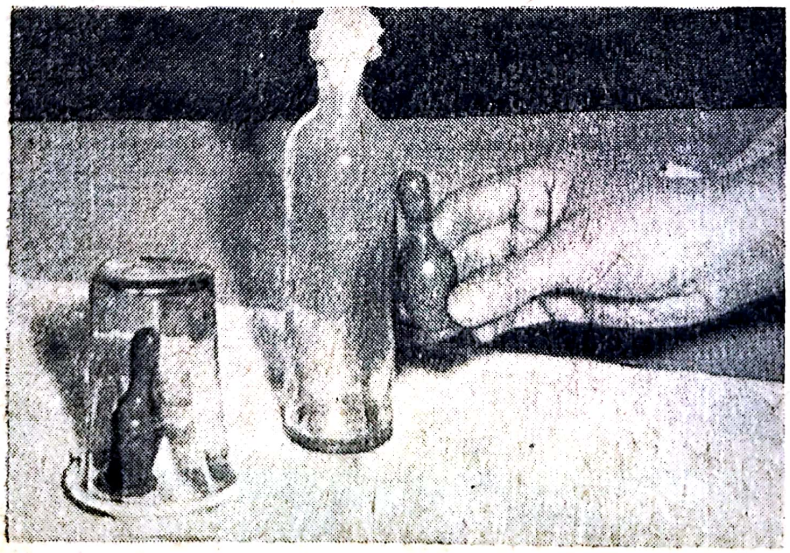

Fig. 34. — Atingerea greşită a tetinei de biberonul de sticlă.

Scanned with OKEN Scanner

timpul şi după muls, trebuie să considerăm că tot au pătruns în lapte unele microorganisme.

În lapte pot pătrunde orice fel de microbi. Unii din ei sînt saprofiţi (banali) şi alţii patogeni (cu putere de îmbolnăvire). Cei saprofiţi se găsesc în mod obişnuit în mediul extern.

Unele microorganisme sînt necesare laptelui, altele sînt dăunătoare şi laptelui şi sănătăţii consumatorilor, prin ele însele sau prin toxinele (otrăvurile) pe care le eliberează în lapte.

Bacteriile fermentaţiei lactice pătrund în lapte din mediul extern; ele sînt necesare laptelui; ajută transformarea lactozei (zahărului) în acid lactic, care încheagă şi dă gust acru laptelui.

Se dezvoltă numai la o temperatură potrivită: între 20° şi 45°. Peste 45° mor; sub 20° se înmulţesc tot mai greu. Sub 10° nu se mai înmulţesc. Datorită lor se poate prepara: babeurre-ul, iaurtul, kefirul etc.

Bacteriile putrefacţiei pătrund în lapte tot din mediul extern. Sînt dăunătoare laptelui. Acţionează asupra substanţelor din lapte (proteine, zaharuri), producînd fermentaţii şi putrefacţii din care rezultă substanţe străine de compoziţia obişnuită a laptelui. Aceste bacterii rezistă mult şi în condiţii mai nefavorabile, rezistă la temperaturi înalte şi joase, prin spori (forme de rezistenţă). Laptele, în care s-au dezvoltat bacterii de putrefacţie, nu mai are compoziţia şi calităţile normale. Dat copiilor produce îmbolnăviri ale tubului digestiv, atît prin prezenţa microbilor, cît şi a toxinelor, cît şi prin substanţele rezultate din acţiunea lor asupra laptelui. Aceste bacterii, deşi saprofite — banale —, sînt periculoase, întocmai ca şi germenii patogeni.

Germenii patogeni provin de la animalele şi oamenii bolnavi sau sănătoşi — purtători de microbi. Trec în lapte de pe ugerul vacii, mîinile mulgătorului, vasele de muls etc.

La controalele bacteriologice asupra laptelui s-au pus în evidenţă microbii inflamaţiilor ugerului (stafilococi) şi (streptococi), microbii tuberculozei, holerei, febrei tifoide, difteriei, enterocolitei, colibacilozei, scarlatinei şi ai altor multe boli.

Avînd în laptele cald, proaspăt muls, condiţii excelente de dezvoltare, toţi aceşti microbi se înmulţesc neînchipuit de repede. Pentru a le frîna înmulţirea, după muls, laptele se răceşte brusc. Altfel se transmit prin laptele nefiert şi în smîntînă, lapte bătut, unt, brînză proaspătă şi fermentată.

Distrugerea lor totală se asigură prin sterilizare.

Sterilizarea se face prin pasteurizare şi fierbere.

Pasteurizarea se face numai pe cale industrială, la cantităţi mari de lapte. Constă în încălzirea treptată a laptelui la temperatură şi pe o durată variind în funcţie de instalaţii — între

62 și 85° și între 30 minute și o secundă. La noi în țară, pasteurizarea se face între 75 și 80°, timp de 2 minute — 15 secunde în sticle cu formă specială, în care apoi laptele se pune la dispoziția consumatorilor.

La prima încălzire, microbii mai puțin rezistenți mor, iar celorlalți le este slăbită puterea de viață. La încălzirile următoare mor și aceștia, se distrug și fermenții lactici, mărind puterea și durata de păstrare a laptelui. Sporii nu se distrug decît în parte.

Pasteurizarea modifică foarte puțin componentele, gustul și valoarea nutritivă a laptelui. Se pierde o parte din vitamina C.

Fierberea laptelui se face folosind vase de sticlă rezistentă la fiert, aluminiu sau tablă smălțuită cu smaltul întreg. Acestea conservă în parte vitaminele. Înainte de turnarea laptelui, se umezește vasul cu puțină apă. Se fierbe la foc iute, cu scopul păstrării vitaminelor.

Cînd laptele se umflă, înseamnă că a fost atinsă temperatura de 85°, dar nu a fiert. Se dă la o parte pielița formată deasupra și se lasă să fiarbă timp de 2 minute.

Prin fierbere se distrug și sporii. Nu se distruge enterotoxina stafilococică, de aceea laptele se va fierbe la maximum 2 ore după ce a fost muls, timp în care nu s-au putut înmulți așa de masiv microbii spre a putea elibera cantități dăunătoare de toxine.

După fierbere, ca și după pasteurizare de altfel, laptele se răcește brusc și se păstrează foarte curat, spre a nu se contamina din nou. Altfel, toată munca și grija de a-l avea steril este inutilă.

c) **Păstrarea laptelui** este o condiție tot atît de importantă ca și fierberea. Păstrarea laptelui se face în vasul în care a fiert și care a fost sterilizat o dată cu laptele, acoperit cu un capac la fel cu vasul sau cu o pînză curată.

Locul de păstrare a vasului cu lapte trebuie să fie răcoros, întunecos și uscat.

Ghețarul și frigiderul reprezintă locul cel mai bun de păstrare a laptelui, iar pivnița și cămara permit și ele o bună păstrare.

În frigider, temperatura este mult scăzută. În funcție de distanța de elementi, se înregistrează temperaturi între +10° și —10°.

Dacă lipsesc aceste mijloace, oala cu lapte se va păstra într-un vas cu apă rece primenită mereu.

Indiferent de locul de păstrare, laptele va fi ferit cu multă grijă de muște. Ori de cîte ori vom vedea o muscă plimbîndu-se în voie, pe marginea oalei cu lapte, pe ceașcă, farfurie sau alte vase, ca și pe suprafața laptelui fiert, este bine să ne gîndim că,

Scanned with OKEN Scanner

înainte cu cîteva minute, aceeaşi muscă s-a plimbat nestingherită pe gunoaie, materii fecale, spută de om bolnav sau cadavrul vreunui animal şi de peste tot a adunat, pe picioare, o sumedenie de microbi, pe care-i lasă apoi pe unde trece, deci şi pe vasele

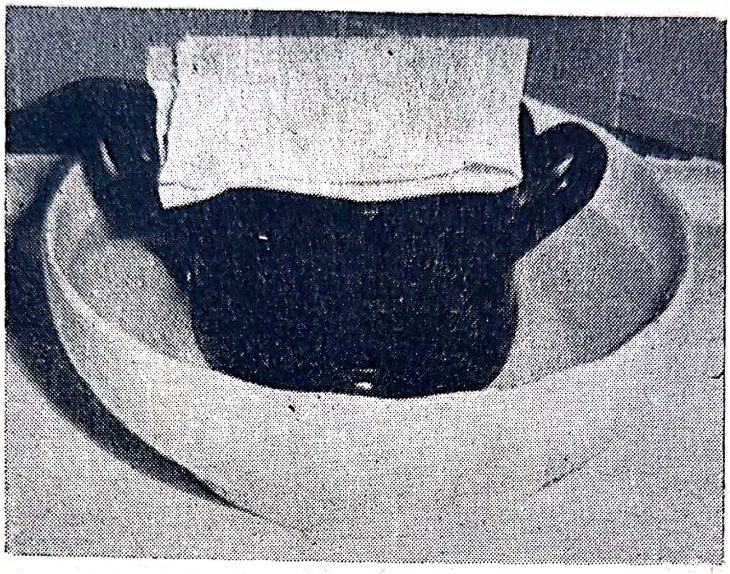

Fig. 35. — Răcirea corectă a laptelui.

copilului, lapte sau orice aliment. Cînd hrănim copilul, o dată cu mîncarea sînt introduşi în organismul lui şi microbii lăsaţi de muşte.

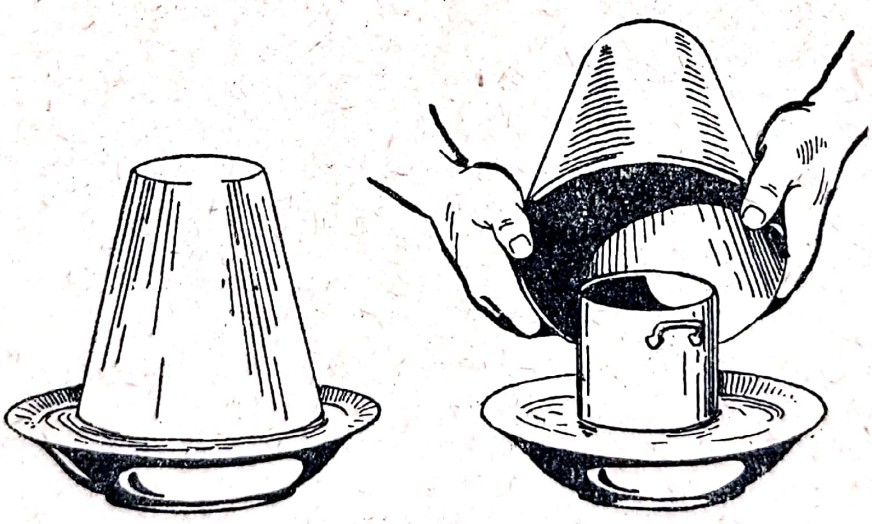

Fig. 36. — Unul din mijloacele de păstrare a laptelui.

Laptele fiert nu se poate păstra mai mult de 24 de ore. După acest timp, laptele se acreşte, datorită fermenţilor lactici, care transformă lactoza (zahărul din lapte) în acid lactic.

Scanned with OKEN Scanner

d) **Nevoile calorice ale copilului alimentat artificial.** În alimentaţia naturală hrănirea copilului nu cere prea multă bătaie de cap, fiindcă mîncarea copilului este gata pregătită de glanda mamară. Grija mamei este să-i dea să mănînce la ore regulate, cu precauţiile despre care am vorbit şi să urmărească creşterea normală a copilului.

În alimentaţia artificială, grija mamei este sporită, fiindcă trebuie să-şi prepare hrana copilului, nu numai să i-o administreze, iar precauţiile pe care trebuie să le ia sînt cu mult mai importante, pentru că :

1. Copilul nu creşte dacă nu i se asigură : a) numărul de calorii necesare şi b) toate substanţele hrănitoare, într-un anumit echilibru.

Numărul de calorii poate fi asigurat, dar dacă lipsesc unele substanţe hrănitoare, sau sînt mai puţine decît ar trebui, sau în alte proporţii decît cele cerute de organismul copilului, creşterea este stînjenită. Şi invers, dacă sînt asigurate toate substanţele hrănitoare şi numărul de calorii este mai mic, creşterea nu se desfăşoară în condiţii bune.

2. Tubul său digestiv fiind sensibil, copilul se poate îmbolnăvi foarte uşor ; deci hrana va fi pregătită în aşa fel, încît copilul să poată mistui fără greutate.

3. Copilul alimentat artificial se îmbolnăveşte cu mai multă uşurinţă decît cel hrănit la sîn, fiindcă rezistenţa lui la îmbolnăvire este scăzută ; deci mama trebuie să fie deosebit de atentă la felul cum îi prepară şi-i dă hrana, ca nu cumva să-l îmbolnăvească chiar ea.

În ceea ce priveşte nevoile calorice, în primul an al vieţii s-a stabilit că :

— în primul trimestru, copilul are nevoie de 110 calorii pe kilogramul de greutate corporală şi pe zi ;

— în trimestrul al II-lea, 100 calorii pe kilocorp ;

— în trimestrul al III-lea, 90 calorii pe kilocorp ;

— în trimestrul al IV-lea, 80 calorii pe kilocorp.

Ca să se afle cîtă hrană trebuie să i se dea copilului pentru a-şi acopri aceste nevoi calorice, s-au făcut fel de fel de calcule. În aceste calcule s-a ţinut seama de vîrsta copilului, greutatea, înălţimea, starea de sănătate, dezvoltarea şi cantitatea de energie cheltuită. S-a stabilit că raţia zilnică de lapte curat trebuie să fie cam 1/10 din greutatea corpului, dar să nu treacă de 600—700 g. Deci, un copil de 3 000 g va lua 300 g lapte ; unul de 4 200 g va lua 450 g lapte ; unul de 7 000 g — 600 g lapte. Restul de calorii necesare vor fi aduse de zahăr şi făinoase. La aceste cantităţi de lapte, se adaugă lichidul de diluţie, necesar pentru acoperirea nevoilor de apă.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru satisfacerea nevoilor nutritive, ca şi pentru cruţarea tubului digestiv al copilului, laptele de vacă se modifică, fiindcă ştim că este mult deosebit de cel de mamă.

e) **Modificarea laptelui** de vacă se face cu scopul de a-l apropia de laptele de mamă, ca alcătuire şi digestibilitate.

Prin cercetările ştiinţifice din ultima vreme, problema modificării laptelui de vacă folosit în alimentaţia sugarilor este bine cunoscută. Se pleacă de la diferenţele ce există în alcătuirea acestora. Astfel laptele de vacă are mai multe proteine, cam tot atîtea grăsimi, mai puţin zahăr, mai puţin fier, cupru şi vitamine (care se şi pierd la fiert). Modificarea laptelui constă în adaosuri : apă, zahăr, făinoase, sucuri de fructe şi, de obicei, acid lactic. Apa i se adaugă pentru împuţinarea proteinelor ; zahăr spre a-i completa lipsa de lactoză şi pentru a se păstra raportul dintre zahăr şi grăsimi ca în laptele de femeie, adică 2 părţi zahăr şi o parte grăsimi. Ca adaos se pot folosi : orezul (boabe, făină), ovăzul (boabe, fulgi, făină) şi grîul (numai făină albă). Făinosul se adaugă la început sub formă de zeamă, de la vîrsta de 2—3 săptămîni a copilului.

Adaosul de făinos sporeşte valoarea nutritivă a laptelui şi-l face mai uşor de mistuit.

Sucurile de fructe acoperă o parte din vitaminele şi sărurile ce lipsesc.

Adăugarea apei — de obicei sub formă de zeamă de cereale sau ceaiuri — poartă numele de diluarea laptelui. Adăugarea de acid lactic se numeşte acidulare.

I. DILUŢIA LAPTELUI

a) **Diluţia laptelui cu apă.** O diluţie bună de lapte este aceea care conţine substanţe hrănitoare destule şi în proporţia cuvenită vîrstei şi greutăţii copilului, acoperind şi nevoile de lichide ale sugarului, care au fost calculate la 150—200 g/kilocorp.

Iată care sînt diluţiile de lapte stabilite, după ce au fost studiate pe un număr mare de copii :

— pînă la o lună, se foloseşte diluţia de 1/2, adică lapte şi apă în părţi egale ;

— în luna a doua, diluţia este de 2/3, adică două părţi lapte şi o parte apă ;

— în luna a treia, diluţia este de 3/4, adică trei părţi lapte şi o parte apă ;

— din luna a patra, laptele nu se mai diluează ; copilul poate suporta laptele integral. De altfel diluţiile sînt prescrise de medic în funcţie de dezvoltarea fiecărui copil.

Scanned with OKEN Scanner

Nu se va adăuga multă apă, nefiind necesară pentru digestie. Deoarece copilul se subalimentează, diluţiile mari de lapte nu acoperă cerinţele sale alimentare. Pe lîngă aceasta produc balonare gastrică, diluează secreţiile digestive şi scad pofta de mîn-

Fig. 37. — Sterilizarea biberoanelor.

care; măresc tendinţa la regurgitări şi vărsături; duc la mărirea cantităţii de urină şi deci la o pierdere sporită de săruri.

Dar nici nu se va micşora cantitatea de apă, fiindcă copilul este însetat şi poate face „febra de sete", sau se poate îmbolnăvi, prezentînd diaree şi vărsături.

b) **Prepararea diluţiilor** se face după mai multe metode.

Metoda Soxhlet constă în prepararea biberoanelor cu lapte pentru toată ziua; atîtea biberoane, cîte prînzuri sînt. Se procedează astfel: se amestecă bine laptele nefiert cu apa şi zahărul necesar, după vîrsta copilului, se toarnă apoi în fiecare biberon, atît cît trebuie pentru un prînz. De obicei, se pune un biberon în plus, ca să existe o rezervă, dacă unul se varsă.

La biberoane se pun dopuri de cauciuc, tifon sau tetină neperforată, aşezată cu vîrful înăuntru. Dopurile de plută nu sînt bune, fiindcă grăbesc acrirea laptelui.

Cele 6—7 biberoane se aşază apoi într-un coşuleţ de sîrmă şi, cu acesta, într-o cratiţă mare. Se toarnă apă rece pînă se acoperă biberoanele pe trei sferturi şi se pun la fiert. Trebuie să fiarbă cam 40 de minute, ca să fim siguri că a fiert şi amestecul din biberoane. După fierbere, coşuleţul cu biberoane se trece la rece, pentru ca laptele să se răcească dintr-o dată şi să rămînă tot timpul la rece în frigider, pivniţă, cămară sau un vas cu apă rece.

Scanned with OKEN Scanner

Altă metodă este aceea a preparării diluției într-un singur vas pentru toată ziua. În acest caz, se face de la început amestecul de lapte, zahăr și apă ; se fierbe și se dă la rece în același vas.

Din acest lapte se va turna în biberon rația necesară înainte de fiecare prînz. Biberonul se încălzește ca de obicei și se servește copilului, cînd este potrivit de cald.

Trebuie manipulat cu multă grijă pentru ca laptele să nu se infecteze.

Prepararea laptelui pentru fiecare prînz în parte este încă o metodă. Se fierbe laptele simplu și se dă la rece. Diluția se prepară înaintea fiecărei mese astfel : se fierbe proaspăt apa cu zahărul necesar unui prînz. Se pune în biberon laptele simplu și peste el se toarnă apa clocotită. Dacă este nevoie, se mai răcește și apoi se dă copilului.

c) **Alte lichide de diluție.** Pentru diluarea laptelui se mai pot folosi, ca lichide de diluție : diferite ceaiuri, zeamă de orez sau de ovăz și supă de morcovi.

Diluția laptelui cu ceai impune prepararea ceaiului proaspăt pentru fiecare prînz în parte. În această situație, laptele se fierbe de dimineață și se dă la rece, iar ceaiul se prepară cu cîteva minute înainte de hrănirea copilului astfel : se măsoară apa necesară adăugîndu-se 2—3 linguriță mai mult, care se pierd la fiert. Se adaugă zahărul necesar și se pune la foc. Cînd clocotește, se pun 4—5 flori de tei, mușețel sau foi de mentă și se ridică de pe foc. Se pune pe masă acoperit cu o farfurioară și se lasă 2—3 minute. După aceasta se toarnă laptele necesar prînzului respectiv în biberonul bine curățit. Peste lapte se toarnă ceaiul fierbinte, strecurat. Dacă este nevoie, se mai încălzește într-un vas cu apă caldă.

Diluțiile cu zeamă de cereale. Se folosesc în mod obișnuit orezul și fulgii de ovăz ; se mai pot folosi grîul și orzul.

Preparînd diluția cu zeamă de cereale, aceasta devine mai hrănitoare și laptele mai ușor de mistuit.

De obicei, cazeina din laptele de vacă se încheagă în stomac în grunji mari. Cazeina din laptele de vacă diluat cu zeamă de orez se încheagă în firișoare fine, ca și laptele de mamă, care este mai ușor atacat de sucurile digestive și deci mai ușor de mistuit. De asemenea, absorbția — adică trecerea laptelui mistuit din intestin în vasele cu sînge — se face mult mai ușor.

Laptele diluat cu zeamă de cereale se poate da copiilor chiar de la două săptămîni, cu condiția să fie preparat cum trebuie. Zeama de orez se prepară în concentrație de 2%. Adică 20 g orez sau ovăz la un litru de apă.

Orezul se folosește cînd copilul are tendință la diaree, iar ovăzul, cînd copilul are tendință la constipație. Ca să se echili-

Scanned with OKEN Scanner

breze funcţia de golire a intestinului gros, se poate folosi zeama în care s-a fiert şi orez şi ovăz.

Zeama de orez se prepară prin două metode. O metodă este aceasta: se alege orezul, se spală şi se pune la muiat de cu seară, într-un litru de apă. Se lasă aşa 12 ore. Apoi se mai adaugă 500 g apă şi se pune la fiert. Se fierbe la foc domol. Se lasă să fiarbă cam 2 ore, pînă cînd orezul se sfărîmă şi zeama scade pînă la un litru. Se strecoară spre a nu rămîne nici un bob întreg. Zeama astfel obţinută se întrebuinţează ca lichid de diluţie.

Altă metodă: se ia orezul în cantitatea necesară, se alege, se spală şi se opăreşte cu apă clocotită. Se pune imediat la fiert într-un litru de apă rece. Se lasă să fiarbă 2—3 ore. Se adaugă mereu apa care a scăzut. Se strecoară printr-o sită fină.

Diluţia de lapte cu zeamă de orez se prepară apoi la fel cu diluţia obişnuită. Adică în loc de apă se foloseşte zeama de cereale. Se poate pregăti tot amestecul o dată, sau pentru fiecare prînz în parte.

Oricum, păstrarea se va face în condiţii perfecte de curăţenie şi răcire, fiindcă zeama de orez se acreşte deosebit de repede şi nu mai este bună de consumat. Nu se consumă de pe o zi pe alta.

Zeama de fulgi de ovăz se prepară astfel: se iau 20 g de fulgi sau boabe de ovăz şi se pun într-un litru de apă rece, timp de 6—7 ore. Se mai adaugă 500 g apă şi se fierb 2—3 ore, la foc domol, pînă scade apa la un litru. Se strecoară şi se prepară diluţia, amestecînd zeama cu laptele crud şi cu zahărul. Amestecul se fierbe 2—3 minute şi se dă la rece. Aceasta este diluţia pentru toată ziua. Înaintea fiecărui prînz se toarnă cîte o porţie în biberon şi se încălzeşte într-un vas cu apă caldă. Se poate prepara amestecul şi înaintea fiecărei mese.

Zeama de orez şi fulgi de ovăz în amestec se prepară după aceeaşi metodă, punînd la fiert 10 g de orez şi 10 g de fulgi de ovăz. Concentraţia de 30‰ se poate creşte treptat pînă la 60—70‰, după prescripţia medicului.

Diluarea laptelui cu supă de morcovi se face amestecînd laptele cu supa, numai înainte de prînzul copilului.

Altă modalitate de modificare a laptelui este acidularea laptelui.

II. LAPTELE MODIFICAT PRIN ACIDULARE

Preparatele de lapte acidulat se mai numesc şi preparate dietetice. Dintre acestea fac parte: babeurre-ul, laptele acidulat, laptele calcic şi laptele albuminos. Primele două sînt întrebuinţate mai des. Toate prezintă avantajul că sînt uşor de mistuit,

Scanned with OKEN Scanner

tocmai fiindcă prin acidulare (acrire) cazeina se încheagă în firişoare fine, uşor de digerat de sucurile digestive.

Mistuirea alimentelor în stomac se face în mediu acid. Aciditatea din stomac este dată de acidul clorhidric, fabricat de glandele ce se află în pereţii stomacului. În caz de boală sau de dezvoltare insuficientă a copilului, secreţia de acid clorhidric este mai redusă decît ar trebui. Scăderea acestei secreţii aduce după sine lipsa poftei de mîncare şi o digestie defectuoasă.

Acidulînd laptele, se uşurează mult munca stomacului, preparatul respectiv avînd cazeina în parte digerată de acidul care i s-a adăugat. Pe deasupra laptele, avînd o cantitate oarecare de acid, o parte din acidul clorhidric rămîne disponibil, asigurîndu-se astfel o bună dezinfecţie a tubului digestiv.

BABEURRE-UL

Se poate prepara din lapte fiert sau nefiert, cu scoaterea completă sau în parte a smîntînii, în scopul de a prepara un aliment sărac în grăsimi. Este bogat în cazeină. Astfel degresat, babeurre-ul este un aliment-medicament. El se dă ca hrană copilului, atît timp cît medicul crede necesar.

A fost întrebuinţat pentru prima oară de ţăranii olandezi, ca aliment pentru copiii cu tulburări digestive (diaree). Ei au observat că, dînd copiilor lapte acru fiert, complet smîntînit, aceştia nu se mai îmbolnăveau de diaree, iar cei bolnavi se vindecau uşor.

Compoziţia babeurre-ului, faţă de a laptelui de vacă, este destul de schimbată.

Grăsimea din babeurre este redusă la 6—10 g faţă de 37—38 g la litru, cît se găseşte în laptele proaspăt.

Zahărul este împuţinat sub influenţa fermenţilor lactici, care transformă o parte din zahăr în acid lactic. Acesta dă un gust acrişor laptelui şi ajută la închegarea cazeinei.

Cazeina, fiind păstrată în întregime, este mai uşor de mistuit decît cazeina din laptele proaspăt, fiindcă a suferit aceeaşi prefacere sub influenţa fermenţilor.

Nu se păstrează de loc vitaminele A şi D, fiind înlăturate o dată cu smîntîna ; iar vitamina C se pierde la fiert.

Babeurre-ul este suportat foarte bine de copii.

El furnizează puţine calorii : 350 de calorii la litru.

Prepararea babeurre-ului. Babeurre-ul este uşor de pregătit. Trebuie vegheat însă ca să fie potrivit de acru şi să se obţină mereu aceeaşi aciditate. Există mai multe metode de preparare.

Metoda rapidă (dr. Weidenfeld-Jeni Vechiu), folosită în clinica Spitalului de copii „Gr. Alexandrescu", permite prepararea

Scanned with OKEN Scanner

babeurre-ului în cîteva ore. Prin această metodă se scurtează timpul de acidificare și închegare a laptelui. Iată cum se procedează: se fierbe un litru de lapte de vacă proaspăt. Se răcește pînă la temperatura de 37° (se încearcă pe mînă). Se adaugă o lingură de iaurt și se amestecă bine în oala în care a fiert. Se așază apoi oala cu lapte într-o cratiță mare cu apă caldă (care să nu frigă). Apa se primenește mereu, ca să rămînă tot timpul la fel de caldă. Primenirea apei se face cu un ibric sau o lingură, pentru a nu se clinti oala cu lapte din loc.

Lăsat așa 2—3 ore, laptele se încheagă și devine potrivit de acru, ca să fie bine suportat de copii. Stratul de smîntînă de deasupra se scoate. Se păstrează 1—2 linguri de maia, pentru iaurtul de a doua zi.

Laptele astfel obținut se bate cu telul, aproximativ 10 minute, pînă devine lichid. Se pune apoi la fiert, la foc moale, bătîndu-se într-una, ca să nu facă grunji mari. Se fierbe 2—3 minute, pentru ca să se distrugă fermenții lactici și laptele să nu se acrească prea tare. Se răcește brusc. Se mai bate încă, pînă se răcește, căci altfel se brînzește. Untul care se alege, se îndepărtează în întregime. Avantajele acestei metode sînt evidente; se prepară în 2—3 ore, iar fierberea oprește fermentarea, deci aciditatea laptelui va fi mereu aceeași.

Metoda obișnuită. Se pune într-un castron de faianță un litru de lapte nefiert, de bună calitate, se acoperă și se lasă liniștit 12 ore vara, 24 de ore iarna, la temperatura de 18—20°. În aceste condiții, laptele se prinde. Procesul este același; fermenții lactici din laptele dulce transformă o parte din lactoză în acid lactic, care încheagă și acrește.

După ce laptele s-a prins, se smîntînește, se bate și se fierbe, procedîndu-se întocmai ca în rețeta precedentă. Babeurre-ul se poate face și din lapte fiert, însămînțîndu-se cu iaurt. Vom avea deosebită grijă să nu fie prea acru.

Babeurre-ul, fiind sărac în calorii, i se ridică valoarea nutritivă prin unele adaosuri, ca zahăr și făină.

Zahărul se poate adăuga în proporție de 5% pînă la 15%, după prescripția medicului. Se pune în babeurre cu puțin înainte de a se lua de pe foc, sau numai în cantitatea care se dă la o masă. Îndulcirea îl face mai ușor de mistuit și mai hrănitor.

Făina de grîu sau de orez, rumenită sau nerumenită, se folosește în proporție de 1—2 g la 100 g de babeurre, adică 10—20 g la un litru.

Înainte de a se amesteca cu laptele, făina se înmoaie cu apă rece. Se pune într-o ceașcă curată, împreună cu zahărul; se toarnă apă rece cîte puțin, în timp ce se amestecă, pînă ce se

Scanned with OKEN Scanner

subţiază bine. Apoi se toarnă cîte puţin, în babeurre-ul care clocoteşte şi se fierbe încă 7—10 minute.

Păstrarea babeurre-ului se face în aceleaşi condiţii ca pentru laptele obişnuit.

Se consumă în cel mult 24 de ore de la preparare.

Prînzurile cu babeurre se dau la interval de 3 ore, ca şi cele cu lapte de mamă, fiindcă se mistuie uşor şi repede.

Alimentarea cu babeurre cu 15% zahăr dă rezultate bune în atrepsie (la copii foarte slabi) şi în distrofie (la copii care au rămas în urmă cu creşterea).

Se dă cu succes copiilor alimentaţi artificial, cu diaree, furunculoză, colici abdominale, gaze etc.

LAPTELE ACIDULAT

Este tot un lapte acru, preparat prin adăugarea de acid lactic, citric sau suc de fructe. Laptele folosit nu se diluează.

Este de două feluri :

— lapte acidulat degresat şi
— lapte acidulat integral.

Laptele acidulat degresat are, ca şi babeurre-ul, o valoare nutritivă mică, determinată de scoaterea grăsimilor, care rămîn doar în cantitate de 10—15 g la litrul de lapte.

Se prepară astfel :

Se ia un litru de lapte de vacă proaspăt şi se bate bine. Se lasă apoi să se liniştească, pentru ca grăsimea să se adune deasupra. Se alege smîntîna şi se dă la o parte. Laptele se pune la fiert cu 50 g zahăr. Se fierbe 2—3 minute. Se răceşte pînă la 37°. Se adaugă apoi 10 linguriţe de acid lactic, soluţie 10%, picătură cu picătură, în timp ce se bate bine laptele, ca să nu se brînzească, ci să se închege în firişoare foarte fine. Are gust acrişor, miros plăcut.

Compoziţia laptelui acidulat degresat se apropie de a babeurre-ului.

— Cazeina se păstrează în întregime, la fel şi zahărul, care este sporit prin adaosul de 5%.

— Grăsimea este redusă pînă la 10—15%.

— Sărurile se păstrează în întregime şi devin mai uşor de mistuit (calciul), datorită parţial adaosului de acid lactic.

— Vitaminele se păstrează parţial : A şi D cît se păstrează grăsimea şi C atît cît rămîne de la fiert.

— Are în plus acid lactic, care este uşor antiseptic şi astringent.

Scanned with OKEN Scanner

— Dă aproximativ 500 de calorii pentru un litru.

Laptele acidulat degresat se folosește pentru un timp limitat în alimentația copiilor imaturi, distrofici, atrepsici, cu dispepsii.

Laptele acidulat integral se prepară din lapte de vacă nesmîntînit, proaspăt.

Modul de preparare este același ca și al laptelui acidulat: se zaharează laptele 5%, se fierbe la foc iute, se răcește pînă la 37°; se acidulează cu acid lactic, în concentrație 10%, picătură cu picătură, în timp ce se bate.

Laptele acidulat integral este mai gros decît laptele de vacă; are culoarea albă-gălbuie, gust acrișor, miros plăcut.

Dacă este zaharat, un litru din acest lapte dă 900 de calorii.

Compoziția laptelui acidulat integral este aceeași ca și a laptelui din care a fost preparat, cu mici deosebiri: cazeina, grăsimile, zahărul și sărurile sînt păstrate în întregime. Cazeina este coagulată în firișoare fine, ușor de mistuit.

Datorită acidului lactic adăugat, grăsimile sînt mai ușor de mistuit.

Zahărul este sporit prin adaosul de 5%.

Vitaminele se păstrează în măsura în care rezistă la fiert.

Îmbogățirea calorică a laptelui acidulat se face cu făină de *orez* sau de grîu, rumenită sau nu. Se folosesc cam 20 g la un litru de lapte; apoi se poate crește pînă la 50 g. Făina amestecată cu zahărul se înmoaie cu apă rece și se adaugă la fiert. După răcire (care durează 10 minute), se adaugă acid lactic. Adaosul de făină face laptele mai hrănitor și mai ușor de mistuit, deoarece cazeina se împarte în firișoare mici și fine. Laptele acidulat cu făină și zahăr dă 980 de calorii.

Pentru acidularea laptelui se mai pot folosi acidul citric, zeama de lămîie și sucul de fructe acide (acre).

Acidul citric se cumpără din comerț, sub formă de soluție 5%. Din această soluție se folosesc 10 linguriță la un litru de lapte. Tehnica este aceeași. Acidul citric, folosit pentru acidularea laptelui, se pare că împiedică apariția rahitismului. Este bine tolerat de copii.

Zeama de lămîie se folosește după același principu: 10 linguriță la un litru de lapte, adăugată picătură cu picătură, în timp ce se bate bine. Prezintă avantajul că aduce o cantitate de vitamină C naturală, care suplinește în parte pierderea acestei vitamine prin fierbere.

Sucul de fructe se poate folosi, de asemenea, cu succes la acidularea laptelui. Se folosesc, de obicei, fructele acre: portocalele, mandarinele, vișinele, zmeura, merele.

Laptele nu se acidulează mai mult decît trebuie, fiindcă este refuzat de copii și poate pricinui vărsături.

Scanned with OKEN Scanner

Laptele acidulat prezintă avantajul că se încheagă în firișoare fine, fiind foarte ușor de mistuit. Datorită adaosului de acid lactic, sînt economisite sucurile digestive, reducîndu-se o parte din munca stomacului. Acidul lactic are în plus putere bactericidă (omoară microbii). Laptele acidulat se evacuează complet din stomac, tot atît de repede ca și laptele de mamă. De aceea este un foarte bun înlocuitor al acestuia în alimentația sugarilor și se poate da sugarilor chiar de la naștere. Se folosește cu bune rezultate în alimentația copiilor sănătoși, care nu pot fi alăptați și care nu suportă laptele de vacă. De asemenea și a celor distrofici sau bolnavi, cu diaree ușoară sau cu diferite infecții (otită, faringită, bronșită, furunculoză), pentru că orice infecție se repercutează asupra secrețiilor tubului digestiv. Este bine tolerat și de copiii cu vărsături postprandiale (după supt), cărora li se pot da 20—30 g la sfîrșitul suptului. Unii copii cu hipoaciditate gastrică nu suportă laptele acidifiat.

Alimentația copiilor cu lapte acidulat poate începe cu lapte acidulat degresat sau diluat, trecîndu-se apoi la lapte integral. Se dau întîi 2—3 linguriță, apoi se mărește treptat cantitatea necesară, pînă se ajunge la rația corespunzătoare vîrstei. Nu se va trece peste 700 g. Cantitatea se calculează după greutatea copilului, dîndu-se 100 g lapte acidulat/kilocorp în completare, se adaugă apă sau ceai, îndulcit cu 5% zahăr, ca să se acopere nevoia de lichide. Se adaugă făinos pentru acoperirea nevoilor calorice.

Copiii hrăniți cu lapte acidulat cresc bine și regulat. Rahitismul apare la aceștia mai greu.

De exemplu, unui copil de 5,5 kg i se vor da 6 mese, fiecare masă de aproximativ 100 g lapte acidulat cu 5% zahăr și 2% făină, completat cu încă 50 g ceai îndulcit cu 1/2 linguriță zahăr.

La această schemă de bază, medicul poate aduce modificări în funcție de particularitățile copilului, dacă acesta are nevoie de un număr mai mare de calorii.

LAPTELE CALCIC

Este un lapte de vacă cu cazeină modificată. Modificarea laptelui, spre a se obține lapte calcic, se face prin adăugarea de lactat de calciu, care dă naștere acidului lactic, iar acesta modifică cazeina ca și în laptele acidulat, făcînd-o să se închege în firișoare fine ușor de mistuit.

Prepararea laptelui calcic se poate face în mai multe feluri.

Se poate prepara numai din lapte simplu sau cu zeamă de orez.

Laptele calcic cu zeamă de orez se prepară folosind jumătate litru de lapte şi jumătate litru zeamă de orez. Zeama de orez se prepară din 10 g de orez la o jumătate litru de apă. Cînd este gata zeama, se strecoară, se pune din nou la fiert şi se adaugă 1,50 g lactat de calciu (adică 5 pachetele a 0,30 g praf de lactat de calciu). Se lasă să clocotească 2 minute amestecîndu-se mereu. Se adaugă 500 g lapte, se toarnă cu încetul şi se amestecă energic. Se fierbe un minut. Se răceşte brusc. Are aspectul laptelui bătut.

Laptele calcic se poate prepara mai simplu cu tablete de lacticalcin „CIF", care sînt un amestec de lactat de calciu, făină de orez şi zahăr.

Dacă se face amestecul cu două-treimi lapte şi o treime zeamă de orez, modul de preparare este acelaşi. Se creşte numai cantitatea de lactat de calciu, adică se pun 2 g de lactat de calciu.

Compoziţia laptelui calcic este următoarea :

— cazeina păstrată în întregime este coagulată în firişoare fine şi deci uşor de mistuit ;

— grăsimile sînt păstrate, dacă medicul nu a recomandat smîntînirea laptelui, în acest caz, are mai puţine calorii ;

— zahărul este în cantitate mai mare, fiindcă, pe lîngă zahărul laptelui, s-au adăugat 50 g de zahăr la un litru de lapte, plus amidonul din zeama de orez, care în organism se transformă pînă la urmă tot în glucoză ;

— sărurile sînt păstrate şi uşor modificate ;

— vitaminele nu rezistă la fiert.

Laptele calcic cu 1/2 zeamă de orez (jumătate lapte, jumătate apă de orez) dă 550 de calorii ; cu 2/3 zeamă de orez (2 părţi lapte şi o parte apă de orez) dă 650 de calorii. Are gust acrişor, foarte plăcut. E uşor de mistuit. Se poate da pînă la 12 luni.

Se dă copiilor numai după prescripţia medicului, care hotărăşte şi concentraţia. Se scoate din alimentaţia copiilor dacă aceştia au scaune apoase, spumoase. Raţia zilnică se socoteşte după greutatea corpului. Se socotesc 100 g lapte integral/kilocorp. Restul pînă la cantitatea totală de lichid pe care trebuie să o primească copilul se dă în zeamă de orez.

În comerţ, lactatul de calciu se vinde sub numele de lacticalcin I şi II.

LAPTELE ALBUMINOS

Este un aliment-medicament întrebuinţat în tratamentul diareelor. Este un fel de babeurre cu multă cazeină.

Scanned with OKEN Scanner

Se prepară astfel: se fierbe un litru de lapte, se răcește pînă la 42° (încercăm pe mînă să fie aproape fierbinte). I se adaugă cheag și se lasă să se facă brînză. Cînd s-a închegat, se strecoară printr-un tifon, ca să se scoată zerul. Brînza se trece printr-o sită fină, subțiindu-se cu apă fiartă și răcită, ca să treacă mai ușor. Se adaugă 500 g de babeurre și apă pînă se face un litru lapte. Se fierbe 3 minute, bătîndu-se neîncetat cu telul.

Compoziția laptelui albuminos. Cazeina este îmbogățită: conține pe lîngă cazeina unui litru de lapte și pe cea adusă de 500 g de babeurre.

— Grăsimea este ușor crescută.

— Zahărul este mult scăzut.

— Conține în plus acidul lactic adus de babeurre care, la nivelul stomacului, ajută la mistuirea laptelui. Este ușor de mistuit și bine suportat. Se poate suporta și cu un adaos de zahăr și făină la avizul medicului. Este un preparat dietetic, mai rar întrebuințat.

LAPTELE CONSERVAT

Fabricarea, compoziția, principiile igienice

Este laptele din care s-a scos apa, complet sau în parte. pe cale industrială. Prezintă avantajul că este la îndemînă oriunde și în condiții bune. Fiind ambalat (împachetat) cu îngrijire, se poate transporta la distanțe mari în orice condiții și anotimp.

În alimentația copiilor se folosește pe larg și dă rezultate bune.

LAPTELE PRAF

Este laptele din care s-a scos complet apa. Se prezintă ca o pudră fină, albă-gălbuie, cu miros aromat, îmbietor și gust foarte plăcut. Este ușor, lunecos la pipăit, uscat și higroscopic (absoarbe apa). Se amestecă ușor cu apa rece, putîndu-se reface laptele lichid.

Fabricarea laptelui praf. Pentru fabricarea laptelui praf se folosește numai lapte de cea mai bună calitate, provenind de la animale sănătoase și recoltat în condiții de curățenie ireproșabile.

Înainte de fabricare, se pasteurizează, în cadrul aceleiași fabrici, pentru omorîrea microorganismelor care ar fi pătruns eventual în lapte.

Scanned with OKEN Scanner

Fabricarea laptelui praf se face cu ajutorul unor instalaţii industriale speciale. Există mai multe procedee de fabricare. Toate au la bază acelaşi principiu al evaporării apei din lapte cu ajutorul căldurii, de obicei la temperaturi de 120—140°.

În acest scop, laptele este proiectat (stropit) sub formă de picături fine, fie pe nişte cilindri înfierbîntaţi, fie într-o cameră metalică supraîncălzită. Apa se evaporează imediat sau în maximum 2 secunde. După evaporarea apei rămîne pudra de lapte, care nu este altceva decît totalitatea substanţelor hrănitoare conţinute în lapte. Mai conţine şi apă, 1—3%.

Pudra de lapte astfel obţinută se ambalează în pungi de material plastic, cutii de carton ceruit sau tablă, butoaie de metal sau lemn ceruit etc.

Astfel ambalat, laptele se transportă la distanţe mari, fără să se altereze. În funcţie de ambalaj se păstrează mai mult ori mai puţin timp. Laptele din pungile de material plastic şi din cutiile de carton trebuie consumat în timp de 3 luni; cel ambalat în cutii de lemn se va putea păstra pînă la 6 luni; numai cel conservat în cutii de tablă se va putea păstra pînă la 18 luni.

Compoziţia laptelui praf este aceeaşi ca a laptelui lichid, cu unele mici diferenţe. De exemplu, unele substanţe nutritive au rămas întocmai, altele au suferit transformări şi altele s-au distrus. Grăsimile, zaharurile şi sărurile au rămas neschimbate. Cazeina suferă unele schimbări, care o fac mai uşor de mistuit, fără să-i micşoreze valoarea nutritivă. Aminoacizii îşi păstrează în întregime puterea lor de hrănire, dacă laptele este bine conservat.

Sărurile minerale, deşi păstrate, îşi modifică raportul dintre ele. Fermenţii sînt distruşi complet. Vitaminele C şi B_1 se distrug pînă la 10—25%.

Compoziţia laptelui praf diferă oarecum şi după cantitatea de grăsimi pe care o conţine. Există, din acest punct de vedere, mai multe feluri de lapte praf: integral, parţial degresat şi degresat.

Laptele praf integral se fabrică din laptele la care s-a lăsat toată grăsimea.

Laptele parţial degresat se fabrică din laptele de la care s-a scos o parte mai mare sau mai mică din grăsimi. Acest lapte conţine şi o cantitate mai mică de vitamină A şi D, din cauza grăsimii care s-a scos şi în care erau dizolvate.

Laptele complet degresat este laptele din care s-a scos complet grăsimea. Acesta se foloseşte destul de rar în alimentaţia copiilor, pentru foarte scurt timp şi numai după tulburări digestive acute. Stînjeneşte dezvoltarea normală a copilului, dacă

Scanned with OKEN Scanner

se folosește timp îndelungat. Se mistuie greu și defectuos din cauza schimbărilor suferite în compoziția calciului. Are întrebuințare mai mare în patiserie la fabricarea prăjiturilor.

Laptele praf este un aliment ușor de mistuit, datorită modificărilor suferite de proteine și săruri. Este bine suportat de copii.

La nivelul stomacului, cazeina se încheagă în firișoare fine (ca laptele de mamă) fiind ușor de atacat de sucurile digestive.

Folosirea substanțelor nutritive din laptele praf este mai bună decît a laptelui de vacă nemodificat și copiii cresc bine în greutate.

Este indicat să fie consumat cît mai aproape de data fabricării, care este scrisă de altfel pe cutie. Consumarea după o păstrare îndelungată și în condiții neigienice nu este indicată, deoarece se alterează: cazeina cristalizează, grăsimile rîncezesc iar vitaminele se descompun.

Laptele praf alterat își schimbă culoarea din gălbuie în roz sau albăstruie. Are gust iute sau amar și miroase a rînced sau a mucegai. Se face cocoloși și se amestecă greu cu apa. În acest caz, nu se va consuma, fiindcă dă tulburări digestive.

Păstrarea laptelui praf. Laptele praf se păstrează bine la rece, întuneric și uscăciune. După deschiderea cutiei, laptele trebuie consumat în maximum 2 săptămîni. Cutia se va deschide numai printr-o mică tăietură, dacă nu are capac, cu care să se poată închide la loc, sau se trece laptele praf, pentru păstrare, într-un borcan cu capac de sticlă sau metal inoxidabil, ca să se poată închide bine după fiecare întrebuințare.

Prepararea laptelui praf. Impune o serie întreagă de precauții privind:

— cantitatea folosită;
— modul de preparare;
— tehnica preparării;
— modul de administrare și alte precauții mărunte.

Cantitatea de lapte praf folosită este în strînsă legătură cu vîrsta, sănătatea și greutatea copilului, precum și cu felul laptelui: integral, semidegresat sau complet degresat.

În general, se iau 125 g de praf de lapte la 1 litru de apă, ceea ce înseamnă 12,5%. Dar pînă să se ajungă la această concentrație, se folosesc concentrații mai slabe, pornind de la 5%.

Laptele praf se poate prepara proaspăt pentru fiecare prînz, sau o dată toată cantitatea pentru 24 de ore, dacă se ține la rece.

Tehnica preparării: se măsoară laptele, apa și zahărul necesar.

Scanned with OKEN Scanner

Se pune la fiert apa cu zahăr. În acest timp, se moaie praful de lapte cu apă rece într-o ceaşcă perfect curată. Se amestecă bine pînă se face ca o cremă, apoi se toarnă peste apa care clocoteşte cu zahărul. Se lasă să dea cîteva clocote împreună.

Se poate prepara şi altfel, şi anume: se fierbe apa cu zahăr şi se toarnă peste laptele praf făcut cremă cu apă rece, fără să mai fiarbă împreună. Este preferabilă prima metodă.

Pentru prepararea laptelui praf, se pot folosi în loc de apă, ceaiuri de tei, mentă, muşeţel sau zeamă de orez şi de fulgi de ovăz.

De obicei, dacă se foloseşte ceai cu zeamă de cereale, se face amestecul înaintea fiecărui prînz.

Tehnica preparării este aceeaşi. Laptele praf se poate folosi cu succes, atît în alimentaţia copiilor normali, cît şi a distroficilor şi imaturilor.

Preparatele dietetice din laptele praf. Din laptele praf se poate face orice preparat dietetic: babeurre, lapte acidulat, lapte calcic şi lapte albuminos. Modul de preparare este acelaşi, ca la laptele de vacă proaspăt. Pentru prepararea baberreului se întrebuinţează 125 g lapte praf la 1 litru de apă. Se procedează astfel: se moaie laptele praf cu apă fiartă şi răcită într-un castron; se adaugă restul de apă clocotită pînă la un litru. Se amestecă bine. Se lasă să se răcească pînă la 37°. Se adaugă maiaua de iaurt şi se lasă să se prindă. Apoi se procedează după cum ştim.

Ca şi babeurre-ul din laptele de vacă, trebuie să se prezinte astfel: culoarea albă-gălbuie, miros plăcut, gust dulce-acrişor, grunji foarte fini. Pentru a controla fineţea grunjilor, se toarnă puţin babeurre într-un pahar curat, se apleacă paharul într-o parte şi alta. Pe pereţii paharului se depun grunji de lapte, pe care-i putem vedea astfel cît sînt de mari. Babeurre-ul cu grunji foarte fini este reuşit. Pentru reuşita babeurre-ului, laptele nu trebuie să fie prea închegat şi să se bată foarte bine, înainte, în timpul şi după fierbere.

Un babeurre bine preparat este alimentul cel mai uşor de suportat de copii, după laptele de mamă.

Laptele acidulat din lapte praf se pregăteşte dimineaţa pentru toată ziua sau se prepară proaspăt pentru fiecare prînz.

Cînd se prepară pentru toată ziua, se acidulează mai uşor, dată fiind cantitatea mai mare de lapte.

Acidularea cu zeamă de fructe se face totdeauna înaintea fiecărui prînz. Se poate amesteca foarte bine bătîndu-se laptele în biberon sau într-o sticluţă foarte curată.

Scanned with OKEN Scanner

Cantitatea de lapte praf folosită este calculată după vîrsta copilului: 5—7—10—12 g%, adică 5—12 g la 100 g apă.

Modul de preparare este acelaşi: se fierbe apa cu zahărul, se moaie laptele praf cu apă rece şi se toarnă peste apa în clocot. Se ia de pe foc şi se răceşte pînă la 37° sau şi mai mult. Se adaugă acidul respectiv (lactic, citric sau suc de fructe) picătură cu picătură, în timp ce se bate.

PELARGONUL

Este laptele acidulat sub formă de praf. Se fabrică tot din lapte de vacă, de cea mai bună calitate, absolut proaspăt, recoltat curat şi transportat repede. Înainte de fabricare se pasteurizează şi se acidulează cu acid lactic oficinal 5%. Se fabrică simplu — fără făină — şi cu făină (dextrin, maltoză şi cu amidon).

Se ambalează în cutii de metal inoxidabil.

a) **Compoziţia Pelargonului:** sînt păstrate toate componentele laptelui, cu excepţia fermenţilor care s-au distrus în timpul fabricării şi a apei care s-a scos complet. Vitaminele se conservă multă vreme. Este bine totuşi ca pelargonul să se consume cît mai aproape de data fabricării.

Prepararea prînzurilor cu pelargon necesită multă băgare de seamă. Se poate prepara o dată, pentru 24 de ore, toată cantitatea, sau pentru fiecare prînz în parte, ceea ce este de preferat şi uşor de realizat.

Pentru un singur prînz se folosesc următoarele cantităţi: 100 g apă, 5 g zahăr şi 15 g pelargon (4 linguriţe rase).

b) **Tehnica:** se fierbe apa cu zahărul. Se răceşte pînă la 37°, apoi se adaugă pelargonul „în ploaie", cîte puţin, bătîndu-se puternic, pînă se obţine un lichid omogen. Dacă temperatura este peste 37°, rămîn cocoloşi.

Dacă se prepară laptele pentru 24 de ore, o dată, cantitatea necesară pentru un prînz se încălzeşte într-un vas cu apă caldă, în momentul hrănirii copilului. Se mistuie foarte uşor.

Introducerea Pelargonului în alimentaţia copilului se face treptat, indiferent de vîrstă, spre a-i încerca mai întîi toleranţa tubului digestiv.

La început, se dă în completarea laptelui de mamă. Se începe cu 10—20 g/zi, apoi se creşte cu 10—20 g/zi, pînă se dă toată cantitatea. Se poate ajunge la 5 linguriţe rase (20 g) date la un singur prînz.

Se întrebuinţează cu succes în alimentaţia copiilor nou-născuţi, imaturi, distrofici, a celor cu tulburări digestive, ca şi a celor eutrofici de altfel.

Scanned with OKEN Scanner

ELEDONUL

Este babeurre-ul sub formă de pudră.

Procedeul de fabricare se bazează pe principiul evaporării apei din laptele făcut babeurre. Nu conţine zahăr, nici făină. Se ambalează în cutii sterile. Păstrează substanţele nutritive. Se prezintă ca o pulbere de culoare albă-gălbuie, cu miros acrişor, plăcut.

Prepararea Eledonului este simplă: la 100 g apă sau zeamă de orez zaharată 5% şi fiartă, se adaugă 10 g praf făcut cremă, cu apă fiartă şi răcită. Astfel, concentraţia preparatului este de 10%.

Se foloseşte cu foarte bune rezultate în dispepsiile prelungite ale sugarului mic.

LAPTELE CONCENTRAT

I se mai spune şi lapte condensat. Este obţinut pe cale industrială din lapte proaspăt de foarte bună calitate şi nedegresat, din care s-a scos numai o parte din apă.

Poate fi zaharat sau nezaharat.

a) **Laptele concentrat zaharat.** Se poate fabrica prin mai multe procedee. După unul din procedee, laptele este supus la temperatura de 150°, timp de 3 secunde pentru distrugerea germenilor. După alt procedeu, este mai întîi pasteurizat în acelaşi scop. Apoi se zaharează 40%, adică cu 400 g zahăr la litrul de lapte şi i se evaporează apa în vid, la 60°. Se lasă numai o cincime din apă, adică dintr-un litru se lasă 200 g. Se răceşte brusc în aparate speciale şi se pune, de obicei, în cutii de metal inoxidabil de 400 g. Închiderea cutiilor se face septic, ca să nu pătrundă microbii, aşa că laptele este steril. Iar dacă germenii rezistenţi nu au fost distruşi complet, nici nu se pot dezvolta datorită cantităţii mari de zahăr. Nu se poate falsifica.

Laptele concentrat zaharat se prezintă ca un lichid siropos, de culoare albă-gălbuie, cu miros plăcut şi foarte dulce la gust. Adaosul de zahăr îl conservă foarte bine. I se mai spune „o dulceaţă de lapte". Laptele din cutia de 400 g aduce 1 400 calorii: o linguriţă (10 g) aduce 35 de calorii.

Compoziţia laptelui concentrat zaharat este cantitativ aceeaşi ca a laptelui, cu deosebirea că-i lipseşte apa evaporată. Calitativ se deosebeşte, în funcţie de procedeul de fabricare. Cazeina este modificată, zahărul sporit, vitaminele parţial păstrate.

Cazeina se încheagă în stomac, în firişoare mici, aşa că laptele concentrat zaharat este foarte uşor de mistuit.

Scanned with OKEN Scanner

Păstrat prea mult, se strică. Gustul devine amar, mirosul este ca de peşte sau rînced, culoarea devine roz sau albastră. În cutie se formează gaze, care bombează capacul. De aceea înainte de consumare, se vor observa toate aceste amănunte: cutia să fie dreaptă, nu bombată, laptele să aibă culoarea gălbuie, nu roz sau albastră; să fie ca un sirop, nu închegat şi să nu aibă miros de rînced, nici gust amar.

Deschiderea cutiei se face prin 2 găuri mici, într-o parte. Se păstrează într-un loc curat, cu găurelele acoperite cu tifon foarte curat, susţinut cu leucoplast. Se consumă în trei-patru zile.

Prepararea prînzurilor cu lapte concentrat zaharat constă din diluarea lui cu apă fiartă şi răcită. Se face numai în momentul hrănirii. Măsura obişnuită este o linguriţă de lapte concentrat zaharat, care cîntăreşte 10 g şi se amestecă cu 50 g apă.

Se fierbe apa necesară şi se răceşte pînă la 37°.

În momentul cînd apa este răcită suficient, se scoate cantitatea de lapte care a fost prescrisă 1, 2, 3 linguriţe. Se toarnă direct în linguriţă, cu care se măsoară şi se amestecă bine cu apa fiartă şi răcită. Astfel diluat, laptele condensat zaharat se apropie de laptele de femeie. Dacă vrem să pregătim un litru lapte integral, se amestecă 200 g de lapte concentrat cu 800 g de apă.

Laptele concentrat zaharat se întrebuinţează cu succes în alimentaţia copiilor cu vărsături habituale, distrofici, imaturi şi a celor eutrofici. Unii medici îl recomandă şi copiilor anorexici. Acestora li se dă laptele concentrat zaharat nediluat, să-l sugă din linguriţă, în timpul suptului sau după supt. Lichidul de diluţie, de obicei ceai, se dă după 2—3 ore.

Copiilor cu tendinţă la infecţii ale pielii (furunculoză, piodermite) li se dă asociat cu vitamina B_1 sau complex B care favorizează folosirea zahărului de către organism.

Oricum, laptele concentrat zaharat se foloseşte cu băgare de seamă şi numai cu avizul mediului. Greutatea cea mare constă în aprecierea cantităţii necesare: dat mai puţin decît trebuie, copiii sînt expuşi la subalimentaţie; dat în cantitate prea mare, expune la supraalimentaţie.

Copiii supraalimentaţi sînt expuşi la balonare, gaze, constipaţii, tulburări digestive şi la retenţie de lichide.

În mod obişnuit, cantitatea totală de lapte se calculează după greutatea copilului. Nu se vor da însă mai mult decît

Scanned with OKEN Scanner

3 linguriţe/kilocorp/24 de ore. Diluţiile pe vîrstă au fost fixate astfel :

În primele 10 zile — se vor da 7 prînzuri fiecare constînd din 6 g lapte + 34 g de apă.

În luna I şi a II-a — şase prînzuri, fiecare din o linguriţă de lapte concentrat zaharat şi 70 g de apă.

În luna a III-a, 6 prînzuri, fiecare din două linguriţe de lapte + 100 g de apă.

În luna a IV-a, şase prînzuri, fiecare din trei linguriţe de lapte + 120 g de apă.

În general, laptele concentrat zaharat este foarte bine tolerat de copii.

Laptele concentrat nezaharat omogenizat. Se foloseşte mai rar în alimentaţia copiilor ca cel zaharat.

Se omogenizează. Iată ce este *omogenizarea :* în laptele dulce proaspăt, grăsimile plutesc în părticele mici în masa laptelui. Dacă laptele se lasă liniştit, moleculele de grăsime se ridică deasupra, formînd stratul de smîntînă. Pentru a se împiedica alegerea şi ridicarea grăsimilor la suprafaţă, laptele se omogenizează, adică se sfărîmă moleculele mari de grăsime şi se prefac în molecule mici, care nu se mai ridică la suprafaţă, ci plutesc în toată masa laptelui. Această operaţie se face trecînd laptele prin nişte ţevişoare foarte înguste, sub presiune mare. De pe laptele omogenizat nu se poate scoate smîntînă.

Înainte de omogenizare i se scoate 50% (jumătate) din apă, în vid la 40°. Se omogenizează şi se pune apoi în cutii de 450 g. Se sterilizează cu cutii cu tot, prin încălzire la 115° la autoclav, timp de 20 de minute.

Compoziţia laptelui concentrat omogenizat, nezaharat este modificată. Cazeina devine mai uşor digerabilă ; lactalbumina şi lactoglobulina îşi pierd unele calităţi ; mineralele îşi modifică echilibrul, vitaminele A şi D sînt păstrate ; vitamina B_1 se reduce şi vitamina C este distrusă complet.

Se mistuie uşor.

Se prepară adăugîndu-i-se 50% apă şi 5% zahăr, adică apă şi lapte în părţi egale, pentru lapte integral. Apoi se diluează după vîrsta copilului, ca şi laptele de vacă. Se prepară în ultimele 5 minute dinaintea prînzului copilului. Fiind steril, nu se fierbe, dar se prepară cu apă fiartă şi răcită, cu zahărul adăugat la fiert.

Se poate şi acidula cu acid lactic 10%, preparat după tehnica obişnuită.

Scanned with OKEN Scanner

Se poate da copiilor sănătoşi, celor cu vărsături şi diaree repetată, ca şi celor cu eczeme.

Cutiile se deschid prin 2 găuri. O dată deschise, se consumă în 24 de ore.

PRINCIPII IGIENICE ÎN ALIMENTAŢIA ARTIFICIALĂ

Sănătatea şi buna dezvoltare a copilului de la 0—4 luni alimentat artificial sînt în mîinile mamei lui, ţin de vrednicia şi conştiinciozitatea ei. Alimentaţia artificială a unui copil este o treabă foarte serioasă şi impune o grijă permanentă pentru curăţenie şi respectarea prescripţiilor. Curăţenia desăvîrşită a vaselor care se folosesc la pregătirea, păstrarea şi administrarea preparatelor, ca şi a persoanelor care lucrează, este prima garanţie de reuşită în alimentaţia artificială. Respectarea întocmai a prescripţiilor medicale are drept rezultat o hrănire raţională a copilului, urmată de o bună stare de sănătate şi creştere regulată.

Nesocotirea unui principiu, cît de neînsemnat, poate duce la îmbolnăvirea copilului şi chiar la pierderea lui.

a) **Alimentul de bază** în hrana copilului de la 0—4 luni care primeşte o alimentaţie artificială este laptele de vacă. Din acesta se fac preparatele de care vom vorbi şi anume: laptele în diluţie sau laptele acidulat.

Pentru îmbogăţirea şi îmbunătăţirea prînzurilor se pot folosi şi alte alimente, precum: zahărul, zeama de cereale (orez, ovăz), sucul de fructe, diferite ceaiuri şi, la nevoie supa de morcovi.

b) **Pregătirea preparatelor** (laptelui în diluţie, babeurre-ului, laptelui acidulat, laptelui calcic şi albuminos) se face exact după recomandările medicului, respectîndu-se cantităţile şi modul de preparare.

Am expus la fiecare capitol datele privitoare la modul de preparare, cantităţile, indicaţiile speciale privind diluţiile şi laptele acidulat.

c) **Păstrarea preparatelor dietetice** din lapte, făcute pentru toată ziua, se face cu o grijă deosebită.

Se păstrează:

— în vasul în care s-a preparat şi care s-a sterilizat prin fierbere;

— acoperite cu capacul vasului sau cu o bucată de tifon foarte curată;

— într-un loc curat şi răcoros: frigider, pivniţă, cămară sau un vas cu apă rece, pentru ca să se împiedice dezvoltarea fermenţilor lactici şi deci acrirea laptelui şi mai ales pătrunderea

Scanned with OKEN Scanner

microbilor patogeni. Vasul se aşază într-un loc ceva mai ridicat, nu direct pe duşumeaua pe care se calcă cu încălţămintea.

d) **Preparative pentru masa copilului.** În primul rînd este vorba de pregătirea prînzului. Dacă preparatul este făcut de dimineaţă, mama are numai de măsurat şi de încălzit porţia

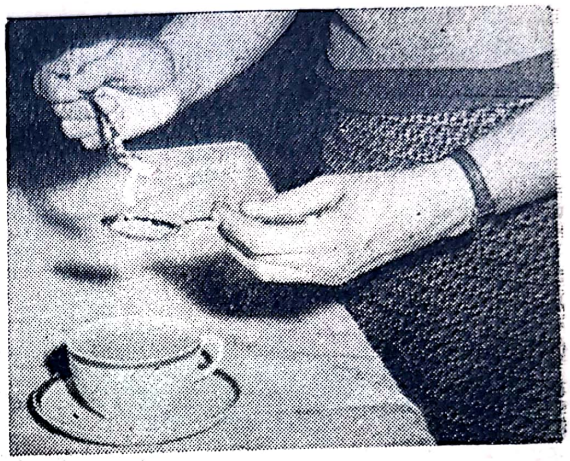

Fig. 39. — Gustatul din mîncarea copilului.

← *Fig. 38.* — Gustatul din mîncarea copilului.

respectivă. O măsurare corectă se face cu paharul gradat sau cu biberonul gradat. Se pun 2—3 linguriţe de lapte în plus, ţinînd seama că se mai risipeşte în timpul mesei. Încălzirea preparatului se face în vasul din care i se dă copilului să mănînce (biberon sau ceaşcă), pus într-o oală cu *apă caldă*. Pus în *apă fierbinte*, preparatul se strînge în grunji mari.

Dacă prînzul copilului se pregăteşte proaspăt de fiecare dată, mama face acest lucru cu destul timp înainte, ca să nu întîrzie masa copilului, dar nici să nu i-o pregătească prea devreme. În acest scop, îşi spală mîinile, îşi pune şorţ şi mască, apoi trece la bucătărie. Eliberează un colţ de masă, ca să fie curat în jur. Adună, înainte de a se apuca de lucru, toate vasele şi materialele necesare, ca să nu fie nevoită să mai umble încoace şi încolo cînd lucrează. Măsoară cu exactitate: laptele, zahărul, apa, zeama de orez, sucul de fructe etc. de care are nevoie, face amestecul necesar şi-l pune la fiert.

Lasă amestecul să fiarbă după prescripţie (două-cinci minute), avînd grijă să guste, pentru a aprecia reuşita.

Scanned with OKEN Scanner

Gustatul din *mîncarea* copilului se face turnînd cîţiva stropi de lapte, din linguriţa cu care s-a lucrat, în altă linguriţă sau în palma stîngă, de unde apoi se gustă.

Sè răceşte brusc într-un vas cu apă rece, în timp ce se pregăteşte copilul. Cînd totul este gata, copilul trebuie să fie

Fig. 40 a şi *b.* — Poziţia sugarului în timpul alăptării cu biberonul.

Fig. 41. — Încercarea temperaturii laptelui.

deşteptat, răcorit, schimbat, vorbindu-i-se tot timpul, ca să i se creeze o stare de bună dispoziţie, pentru a mînca cu poftă.

Mama îşi spală din nou mîinile, aduce la masă cele necesare : ceaşca cu lapte, un şervet mare, scaunul etc.

Ia apoi copilul pe braţul stîng şi-l ţine cu capul mai sus, sau jumătate şezînd. Îi pune şervetul de gît, aşa fel încît să-i

Scanned with OKEN Scanner

ferească hăinuţele de stropii de lapte care se risipesc şi să-i acopere mîinile, cu care copilul poate să lovească peste linguriţa plină.

Înainte de a i se da să mănînce, mama încearcă temperatura laptelui, ca nu cumva să frigă, *dînd drumul la o picătură pe dosul mîinii*, sau *atinge biberonul de pleoapă.*

Ia apoi ceaşca cu mîna stîngă sau o pune pe o măsuţă în apropiere, şi cu dreapta îi dă copilului să mănînce.

e) **Hrănirea copilului** se poate face cu biberonul sau cu linguriţa. Se ţine biberonul cu fundul ridicat, căci altfel copilul înghite aer.

Uneori mama, fiind ocupată, lasă copilul să-şi ia *singur laptele* din biberon. Îl culcă şi-i pune biberonul la gură, iar ea pleacă după treburi. Este o metodă greşită, deoarece copilul înghite mult aer; uneori adoarme, înainte de a-şi lua toată porţia, rămînînd nemîncat; alteori varsă.

Hrănirea copilului cu linguriţa este bine să se facă de la început, pentru a obişnui copilul să mestece şi să-şi amestece mîncarea cu salivă. În primele luni, copilul nu are salivă suficientă; aceasta se formează mai tîrziu şi ia parte la mistuirea făinoaselor. *Copilul hrănit cu linguriţa înghite mai puţin aer decît cel hrănit cu biberonul.*

Linguriţele se dau copilului potrivit de rar, conţinînd cîte puţin o dată, tocmai ca să aibă timp să mestece şi să înghită în voie.

Durata unui prînz nu are prea mare importanţă, decît dacă este vorba de copii care înghit aer. Important este faptul ca sugarul să-şi ia la un prînz toată porţia necesară. În medie masa copilului alimentat artificial poate dura 10—20 de minute.

f) **Cantitatea de hrană** necesară copilului alimentat artificial se calculează după nevoile calorice şi de lichide.

Nevoile calorice sînt acoperite de laptele, zahărul şi zeama de cereale. Laptele de vacă se calculează cîte 100 g/kilocorp, dar nu se va trece de 600—700 g după vîrsta de 6 luni. Cantitatea de lichide se calculează cîte 150—200 g/kilocorp, fără să se depăşească 1 litru în 24 de ore.

g) **Orele de masă.** Pentru mistuirea preparatelor din lapte de vacă este necesar un timp ceva mai lung decît pentru laptele de mamă. De aceea distanţele dintre mese vor fi mai mari de 3 ore, dar nu mai mici de 4 ore. Majoritatea copiilor sănătoşi şi voinici mănîncă la 4 ore, adică la:

6—10—14—22 sau 7—11—15—19—23.

Se începe cu prînzuri la interval de 3 ore şi treptat pe măsură ce creşte, se răresc, pînă se ajunge la 4 ore.

Scanned with OKEN Scanner

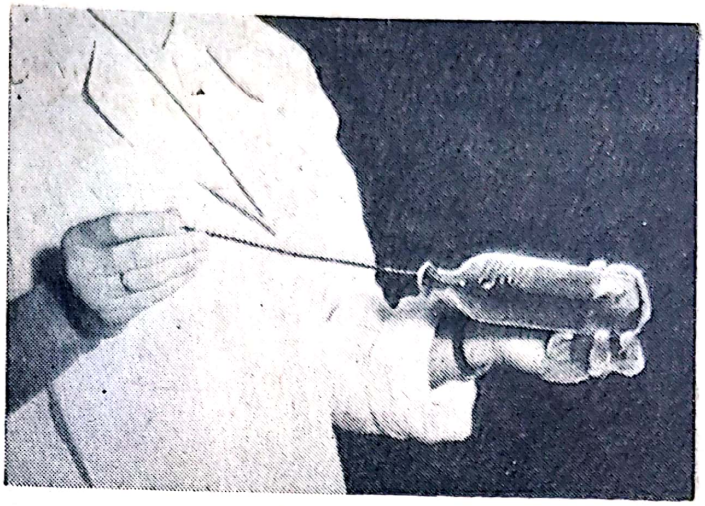

Fig. 42. — Spălarea biberonului cu peria.

După ce şi-a luat toată hrana, copilul este spălat pe faţă şi este şters uşor cu un şervet curat. Este ridicat în sus şi pentru a fi ajutat să elimine aerul, este culcat pe partea stîngă şi apoi dreaptă, apoi este antrenat să se joace ascultînd sau observînd o jucărie.

Perioadele de veghe au aceeaşi durată ca şi după alăptare. Mama va avea grijă ca veghea să fie plină de voie bună şi joc, pentru ca apoi copilul să adoarmă curînd şi liniştit.

h) **Curăţirea vaselor.** Imediat după masă, în timp ce copilul se joacă, mama curăţă vasele întrebuinţate. Resturile de lapte se aruncă. Nu se vor păstra pentru prînzul următor, nici nu se vor amesteca cu laptele neîntrebuinţat.

Curăţirea vaselor întrebuinţate se face astfel: se spală cu leşie caldă de cenuşă sau cu sodă, se opăresc şi se clătesc bine. Măcar o dată pe zi se fierb în leşie. Se şterg şi se păstrează în dulap sau pe o tavă aşternută pe un şervet curat şi acoperită cu o bucată de tifon tivit pe margine.

Biberonul se curăţă cu o perie specială de spălat sticle. Se fierbe după fiecare întrebuinţare. Tetina se spală bine pe dinăuntru, ca să nu rămînă nici un strop de lapte, în care îşi găsesc hrană şi adăpost milioane de microbi, care pot fi înghiţiţi de copil la prînzul următor o dată cu laptele. Se fierbe o dată pe zi. După spălat, biberonul se păstrează acoperit şi ferit de praf şi muşte. În momentul întrebuinţării se opăreşte.

i) **Vitaminizarea** copiilor alimentaţi artificial este o sarcină importantă, deoarece vitaminele din lapte s-au distrus la fiert, complet sau în parte.

Se face foarte de timpuriu. Acestor copii li se pot da vitamine sub formă de preparate farmaceutice (tablete, picături, injecţii) sau de sucuri de fructe, ca aliment zilnic.

Scanned with OKEN Scanner

Dintre sucurile de fructe, zeama de lămîie se poate da de la 2—3 săptămîni, fiind bine suportată. Aceasta aduce o mare cantitate de vitamine C şi B_1, care se distrug cu mai multă uşurinţă la fiert. De obicei, laptele se acidulează cu zeamă de

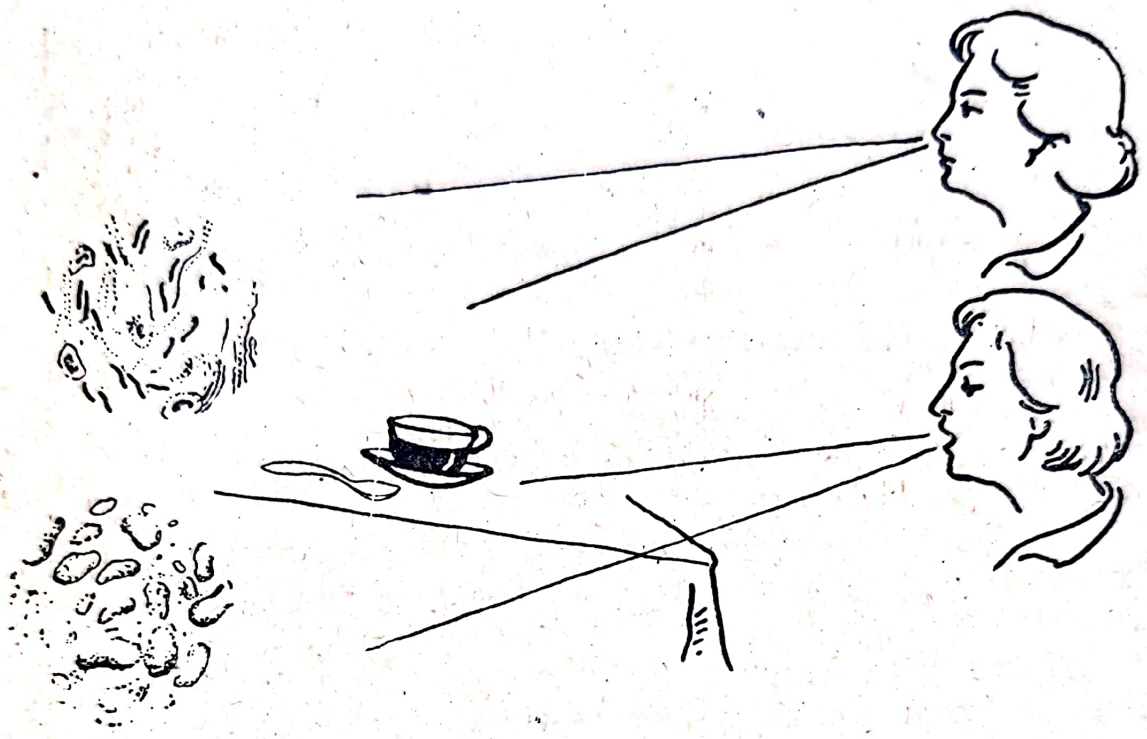

Fig. 43. — Cînd are guturai sau tuşeşte, răspîndeşte microbi pe vasele copilului.

lămîie; se poate da şi în picături, înainte de masă. De altfel sucurile de fructe se introduc după 3 luni, ca şi în alimentaţia naturală.

j) **Introducerea oricărui preparat nou** se face progresiv: la început se dau copilului numai 1—2 linguriţe din preparatul respectiv, completate cu alimentul obişnuit, apoi se creşte cantitatea treptat. În timpul acesta se observă cu atenţie felul cum reacţionează organismul copilului, adică starea generală, pofta de mîncare, eventualele vărsături şi scaunele.

k) Copiii alimentaţi artificial au **rezistenţa scăzută la infecţii** şi se pot îmbolnăvi mult mai uşor decît cei alimentaţi natural. Acest lucru obligă pe mamă să fie deosebit de atentă cu *celelalte îngrijiri* care întăresc sănătatea copilului şi care-l feresc de îmbolnăviri.

Mijloacele cele mai bune de întărire a sănătăţii copilului sînt aerul şi soarele. De aceea copilul va fi culcat la aer rece şi va fi scos zilnic la plimbare.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru a feri copilul de îmbolnăviri, mama trebuie să vegheze asupra unor lucruri mici, cu efect mare, ca acestea:

— Copilul are colţul său în care cei mari, fraţii, surorile, lumea străină, nu umblă.

— Nimeni nu ia copilul în braţe cu mîinile nespălate şi cu îmbrăcămintea cu care a circulat prin tramvaie, pe stradă, la piaţă etc.

— Nimeni nu sărută copilul pe faţă şi pe mîini.

— Cine are tuse sau guturai nu se apropie de copil. Dacă totuşi trebuie să se apropie de el sau de lucrurile lui, pune o mască. Nimeni nu-i vorbeşte din faţă, prea aproape.

— Nici un obiect străin: fular, mănuşi, rochiţă, haină etc. nu se aşază pe patul copilului.

— Rufăria lui este spălată, fiartă, călcată zilnic şi păstrată separat de lucrurile celorlalţi.

Toate aceste măsuri sînt motivate de faptul că oamenii şi obiectele pot purta microbi inofensivi pentru cei mari, dar care pot să îmbolnăvească copilul.

În camera copilului este bine să nu fie aburi, fum de sobă sau de tutun şi mirosuri puternice; dimpotrivă, aer curat şi soare din belşug.

C. ALIMENTAŢIA MIXTA

Este alimentaţia copiilor de la 0 la 4 luni, combinată din alimentaţia naturală şi cea artificială.

În alimentaţia mixtă i se dă copilului şi lapte de mamă şi lapte de vacă.

Alimentaţia mixtă este inferioară alimentaţiei naturale, pentru că copilului îi lipseşte o parte din laptele mamei, dar este superioară alimentaţiei artificiale, întrucît copilul mai primeşte şi lapte de mamă.

1. **Trecerea de la alimentaţia naturală** la alimentaţia mixtă se face numai cînd laptele mamei este sigur insuficient, ca şi atunci cînd copilul are nevoie de mai multe substanţe hrănitoare decît îi asigură laptele de mamă.

Prima bănuială că laptele mamei este insuficient ne-o dă oprirea creşterii în greutate.

Cînd copilul duce pumnii la gură după supt şi plînge căutînd cu gura într-o parte şi alta, ca şi atunci cînd se trezeşte cu mult înainte de ora mesei, trebuie făcut un control precis al cantităţii de lapte pe care o ia la un supt şi în 24 de ore. Această verificare se face prin proba suptului, cîntărindu-se copilul înainte şi după supt.

Scanned with OKEN Scanner

Proba suptului se face cîteva zile la rînd, şi dacă mama cu adevărat nu are lapte suficient, atunci se trece la alimentaţia mixtă.

Este bine să se controleze şi condiţiile de viaţă ale mamei: alimentaţia, munca, odihna şi starea psihică, întrucît dacă toate acestea nu se desfăşoară cum trebuie, scade secreţia laptelui. Dacă situaţia se datoreşte condiţiilor de viaţă nesatisfăcătoare ale mamei, nu este nevoie să fie ajutat copilul cu o hrană în plus, ci trebuie ajutată mama, ca să-şi recapete laptele.

Alimentaţia mixtă începe cu cantităţi mici de lapte şi cu preparate dietetice uşor de mistuit.

Se folosesc, de obicei, în ordinea toleranţei, babeurre-ul, laptele acidulat, diluţiile de lapte proaspăt sau din lapte praf.

2. **Tehnica alimentaţiei mixte** este în funcţie de metoda folosită:

a) *Metoda completării* constă din hrănirea copilului la fiecare prînz în parte, cu lapte de mamă şi lapte de vacă.

Copilul se cîntăreşte înaintea fiecărui supt, apoi se pune la sîn, ca să-şi ia tot laptele care se găseşte în sînul mamei. Se cîntăreşte din nou, spre a se vedea cît lapte a supt. Apoi i se dă în completare cantitatea de lapte care-i mai trebuie. De exemplu, un copil de 3 luni ia de la mamă 60 g lapte; i se va da în completare 60 g lapte de vacă la care se adaugă 20 g lichid de diluţie.

Această metodă prezintă avantajul că, prin golirea completă a sînului, se stimulează regulat funcţia glandei mamare. De multe ori laptele apare din nou, în cantitatea necesară copilului, nemaifiind nevoie de completarea prînzului cu lapte de vacă. Este bine dacă copilul suge măcar o treime din laptele necesar la un prînz.

b) *Metoda alternativă* constă din hrănirea copilului la sîn la un prînz, iar la altul cu lapte de vacă. În acest caz, intervalele dintre supturi fiind mai mari, glanda mamară are tot timpul să secrete o cantitate mai mare de lapte, iar mama poate lucra nestînjenită la serviciu 8 ore în şir. Este totuşi mai puţin avantajoasă decît prima, pentru stimularea secreţiei lactate. În alimentaţia mixtă prin metoda alternativă este bine să se păstreze măcar 3 supturi.

Acceptăm această metodă cînd mama are serviciu.

Indiferent de metodă, este bine ca hrănirea copilului să se facă cu linguriţa, pentru ca acesta să nu se dezobişnuiască de supt sau, dacă i se dă cu biberonul, tetinele să aibă găuri mici, pentru a nu se obişnui cu o muncă mai uşoară decît atunci

Scanned with OKEN Scanner

cînd suge. Scoaterea laptelui din biberon necesită un efort de 8 ori mai mic decît cel depus pentru supt.

Calcularea raţiei alimentare se va face ca în alimentaţia naturală, dacă aceasta predomină, sau ca în cea artificială, dacă mama are lapte foarte puţin.

3. **Neajunsurile alimentaţiei mixte.** Menţionăm în primul rînd supraalimentarea copilului. Nu toate mamele au cîntar în casă şi, în acest caz, ele ar putea da copiilor să mănînce mai mult decît trebuie.

Un adevărat pericol este refuzarea completă a sînului mamei, deoarece sugarul depune mai multă muncă pentru a trage laptele din sîn decît din biberon. Se ştie că dacă copilul nu mai suge, laptele mamei dispare complet. Şi, ca urmare, se trece inevitabil la alimentaţia artificială, cu pericolul scăderii rezistenţei la infecţii şi posibilitatea mai frecventă de îmbolnăvire, decît la copilul alimentat natural sau mixt.

Copiii alimentaţi mixt vor fi vitaminizaţi mai mult decît cei alimentaţi natural.

D. CONTROLUL UNEI BUNE ALIMENTAŢII LACTATE

Controlul oricărei munci se face prin rezultatele practice obţinute. Controlul alimentaţiei copilului se face după rezultatele obţinute în starea lui de sănătate şi felul cum creşte. Un anumit control asupra alimentaţiei copilului îl face mama zilnic, după felul cum acesta primeşte hrana (cu poftă sau în silă), eventualele vărsături, felul scaunelor şi starea de voie bună.

1. **Vărsăturile** pot fi atît un semn de boală, cît şi rezultatul unei alimentaţii defectuoase.

Copilul poate vărsa şi dacă mama este bolnavă, are menstruaţie, a avut emoţii mari, a mîncat ceva interzis în alăptare (mezeluri, vînat, varză), sau dacă a fost prea obosită. Varsă, dacă i s-a dat un preparat prost făcut, dacă a înghiţit aer sau dacă a mîncat prea mult. Un preparat lactat afumat, cu miros de mîncare, prea acru, sau cu gust deosebit de cel obişnuit, poate provoca vărsături oricărui copil. Înghiţirea unei cantităţi prea mari de aer, în situaţiile ştiute provoacă vărsături o dată cu eliminarea aerului. Tot la fel şi dacă copilul a mîncat prea mult.

Vărsăturile banale au loc după 10—15 minute de la terminarea prînzului. Conţin lapte în cheaguri mici, dacă copilul este hrănit la sîn şi cheaguri mai mari, dacă a primit lapte de vacă. Aceste vărsături se opresc prin corectarea cauzei alimentare care le-a produs.

Copilul care varsă va fi ţinut în poziţie verticală pînă elimină aerul. Vărsăturile se previn culcînd copilul cu capul

Scanned with OKEN Scanner

mai sus şi pe partea dreaptă. Vărsăturile care survin la 30 de minute după masă sînt semn de boală; în această situaţie se anunţă medicul.

2. **Scaunele** normale sînt, de asemenea, un indiciu de bună sănătate, consecutiv unei alimentaţii corecte.

În primele 2 luni, copilul hrănit cu lapte de mamă are 3—4 scaune pe zi în următoarele 4—5 luni, 2—3, apoi un singur scaun pe zi. Scaunele în alimentaţia naturală sînt de culoare galbenă-aurie; în contact cu aerul, după un timp oarecare, se înverzesc. Au aspectul jumărilor de ou, bine legate, ca o pastă moale, fără miros puternic.

În alimentaţia cu babeurre şi lapte acidulat, scaunele se apropie ca aspect de cele ale copilului alimentat natural, adică sînt omogene şi bine legate; au culoare galbenă-deschisă, miros fad.

În alimentaţia cu lapte de vacă în diluţie, copilul are 1—2 scaune pe zi. Culoarea lor este galbenă-palidă, spre cenuşiu. Sînt mai consistente şi mai bine legate decît scaunele la sîn. Au miros fad, uşor fetid (miros urît).

Apariţia de scaune apoase, mucoase, verzui, spumoase, cu grunji de lapte nemistuit sau de scaune chitoase, constituie un semn de boală.

Starea de voie bună a copilului, ca rezultat al unei alimentaţii raţionale, se traduce prin mişcări energice, privire vioaie, rîs, gîngurit, somn liniştit.

Pe lîngă controlul zilnic al copilului există şi un control periodic.

3. **Controlul periodic** se face lunar. Este bine să se facă mereu la data cînd copilul împlineşte luni întregi. De exemplu, un copil născut la 12 iulie va fi controlat la 12 august, 12 septembrie etc. Acest control se face pentru a aprecia dezvoltarea fizică (creşterea în greutate şi lungime) şi psihomotorie.

a) *Creşterea în greutate.* La naştere, copilul are în mod normal cam 3 250 g. În primele 4 luni, copilul creşte cel mai mult din tot timpul vieţii; media zilnică fiind de 25—30 g şi lunar de 750 g. La sfîrşitul lunii a IV-a îşi dublează greutatea.

b) *Creşterea în lungime.* Copilul măsoară la naştere 49—50 cm. Apoi creşte în ritmul următor: în prima lună, creşte cu 4 cm, în lunile a II-a şi a III-a cu 3 cm, iar în luna a IV-a cu 2 cm.

De la aceste indicaţii sînt destule abateri, după constituţia copilului, care nu se socotesc anomalii. Sigur este faptul că, în alimentaţia naturală, creşterea este mai regulată şi mai aproape de normal.

Scanned with OKEN Scanner

c) *Dezvoltarea psihomotorie* a copilului se apreciază după dezvoltarea mişcărilor, a limbajului şi a reacţiilor faţă de mediul înconjurător.

Aprecierea dezvoltării copilului o face medicul la domiciliul copilului sau în policlinica de copii în cadrul unui control medical periodic. Dacă mama are cîntar în casă şi un metru de panglică, poate să facă singură măsurătorile copilului, în greutate şi lungime.

Greutatea copilului se măsoară cu cîntarul de copii.

d) *Tehnica cîntăritului.* Cîntăritul copilului este bine să se facă după evacuări (urinat, defecat) şi la aceleaşi ore. Copilul să fie complet dezbrăcat. Se pune un scutec pe cîntar, se echilibrează bine cîntarul, se aşază copilul, se echilibrează din nou şi se citeşte. Cifrele obţinute se notează într-un caiet.

e) *Tehnica măsurării în lungime.* Măsurarea lungimii copilului se face cu ajutorul unui aparat numit pediometru. În lipsa acestuia, este deajuns un metru de panglică, care se fixează pe o masă acoperită cu o pătură şi un cearşaf. Se fixează metrul de la marginea mesei, iar masa se lipeşte de perete, cu capătul unde metrul arată începutul. *Se aşază copilul cu capul la perete,* pe lîngă metrul întins şi i se întind bine picioarele. I se fixează la tălpi o carte şi se citeşte lungimea pe metru. Rezultatul se trece în acelaşi caiet în care se păstrează de fapt toate recomandările medicului.

Dacă mama nu are posibilitatea să cîntărească copilul în casă, este bine să meargă cu el la policlinică pentru măsurători şi mai ales pentru controlul medical periodic.

f) *Controlul medical periodic* constă din efectuarea măsurătorilor despre care am vorbit şi consultarea amănunţită a copilului de către medicul de copii. Acesta apreciază nivelul de dezvoltare a copilului după rezultatele cîntărit-măsurat şi după felul cum se prezintă copilul în general, sub raport fizic şi psihic.

Totodată descoperă eventualele mici semne de boală. Cu acest prilej şi în directă legătură cu dezvoltarea copilului, medicul face unele schimbări în alimentaţia copilului, dacă este nevoie. Aceste schimbări nu sînt de fapt legate numai de datele calendaristice, ci şi de stagnarea sau creşterea în greutate. Medicul spune mamei şi ce trebuie să mai dea copilului de mîncare în luna următoare, în ce cantităţi şi sub ce formă, după care sora de ocrotire explică mamei modul de preparare şi de administrare a hranei.

Unele mame au obiceiul să facă schimbările în alimentaţia copilului după recomandările primite de la vecine pentru copiii

Scanned with OKEN Scanner

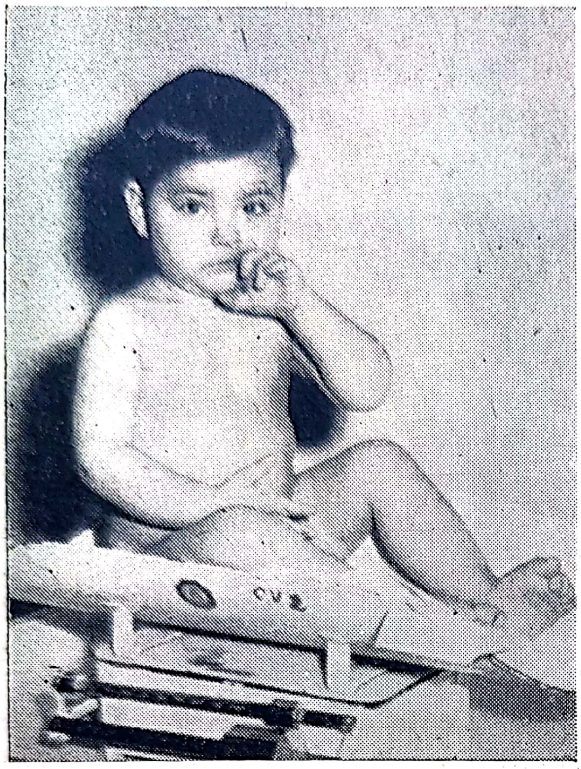

Fig. 44. — Tehnica cîntăritului (în cadrul controlului periodic la dispensar).

Fig. 45. — Tehnica măsuratului (în cadrul controlului periodic la dispensar).

Scanned with OKEN Scanner

lor. Este greşită această metodă, pentru că fiecare copil are caracteristicile lui fizice şi psihice, deosebite de ale celorlalţi şi toate îngrijirile ce i se dau trebuie să fie în concordanţă cu specificul lui, iar nu cu acela al altui copil. Numai astfel va creşte cum trebuie şi se va dezvolta bine.

E. CEAIURILE

Au o întrebuinţare largă în alimentaţia copiilor, ca şi a adulţilor. Pentru prepararea ceaiurilor se folosesc aşa-zisele plante medicinale, de la care se iau frunzele, tulpina, rădăcina, florile sau fructele.

Se cunosc multe plante cu efect medicamentos. Menţionăm numai pe cele folosite pe o scară largă în alimentaţia copiilor.

Se pot folosi proaspăt culese sau uscate. Recoltarea plantelor medicinale se face de obicei, cînd planta este în plină dezvoltare. Se usucă la umbră, întinse pe o hîrtie curată, scîndură sau pînză.

Se păstrează bine în borcane de sticlă, cutii de tablă, săculeţe de pînză sau pungi de hîrtie.

Plantele medicinale conţin apă, substanţe medicamentoase şi zahăr (unele din ele).

Ceaiurile se prepară fie prin opărirea plantei, adică infuzie, fie prin fierberea plantei, adică decocţie.

Se dau copiilor numai proaspăt preparate şi cu cantităţi mici de plantă. Preparate cu multă plantă, pot fi chiar toxice (otrăvitoare) pentru organismul plăpînd al copilului, sau provoacă dureri abdominale, vărsături, diaree, constipaţie, febră etc.

Ceaiul se foloseşte în alimentaţia copiilor, chiar din primele zile de viaţă. Sugarii îl primesc cu plăcere. Nu se va abuza însă de folosirea ceaiului. Şi nu se va da în cantităţi mari, deoarece copiii îşi umplu stomacul cu ceai şi refuză mîncarea.

Ceaiul nu le ajută creşterea.

Se poate îndulci cu zahăr, miere de albine sau zaharină, cînd este indicat de medic.

Iată care sînt ceaiurile mai des folosite :

1. **Ceaiul de muşeţel** se prepară din florile de muşeţel sau romaniţă, care se culeg prin iunie-iulie, în plină floare.

Sînt mai multe feluri de muşeţel. Pentru ceai este bun muşeţelul cu flori mici şi frumos mirositoare. Se culeg pe vreme bună, se usucă bine să nu mucezească şi se păstrează la loc uscat, ferite de praf.

Florile de muşeţel conţin mai multe substanţe medicamentoase, pentru care se folosesc la ceaiuri. Astfel conţin substanţe

Scanned with OKEN Scanner

cu miros aromatic, substanţe amare care dau poftă de mîncare, o substanţă cu acţiune calmantă în durerile de stomac şi substanţe cu efect uşor antiseptic, antiinflamator şi liniştitor al congestiilor (inflamaţiilor) de pe piele şi mucoase.

Modul de preparare: la un litru de apă se folosesc 5 g de flori (12—15 flori), la 100—150 g de ceai sînt deajuns 3—4 flori.

Se procedează astfel: se pune apa la fiert cu zahărul, de obicei 100 g apă cu 5 g zahăr, cantitatea necesară la un prînz.

Florile se pun într-o ceaşcă opărită. Cînd fierbe apa, se toarnă peste flori. Se acoperă ceaşca imediat şi se lasă 5—15 minute, clătinîndu-se de cîteva ori, ca să se amestece bine toate substanţele ieşite din flori. Se descopere numai în clipa cînd i se dă copilului, fiindcă altfel se pierd substanţele aromatice. Florile se îndepărtează prin strecurare. Ceaiul se dă copiilor în următoarele situaţii:

— ca aliment, după supt, în completarea meselor, dacă copilul este lacom şi caută mai multă mîncare decît raţia necesară;

— între prînzuri, dacă cere înainte de vreme. Nu-i vom da însă copilului nimic, dacă este mai puţin de o oră înaintea mesei;

— noaptea, dacă copilul se trezeşte şi plînge;

— se foloseşte şi la prepararea diluţiilor sau a laptelui praf.

Ca medicament se dă în tulburările digestive, cînd copilul nu are voie să primească altă hrană, sucurile digestive fiind mult scăzute. Se îndulceşte cu 5% zahăr.

— În constipaţii se dă îndulcit cu miere de albine.

Ceaiul de muşeţel are şi alte întrebuinţări, pe care le menţionăm, venind în sprijinul mamelor, în îngrijirea copiilor.

Astfel se întrebuinţează la: comprese, băi şi spălături şi în răceli pentru a produce transpiraţii.

Pentru comprese, ceaiul se face mult mai concentrat: 30 g flori la un litru de apă şi se lasă să infuzeze, să stea acoperit după fierberea apei pînă la o oră. Se foloseşte în inflamaţii şi diferite boli de piele (eczeme etc.). Pentru comprese, ceaiul poate fi călduţ sau rece.

În aceeaşi concentraţie se foloseşte la gargară, în inflamaţia amigdalelor şi la spălatul ochilor, urechilor şi rănilor în lipsa altei substanţe dezinfectante.

Pentru băile stimulente, se pun de obicei 50 g de muşeţel la 10 litri de apă.

2. **Ceaiul de mentă.** Se prepară din frunzele plantei numită mentă sau izmă. Sînt vreo 20 de feluri de mentă. Se întrebuinţează numai aşa-zisa mentă verde, cu frunza colorată în verde

Scanned with OKEN Scanner

închis. Frunzele se culeg înainte de înflorirea plantei, cînd sînt în plină maturitate, să nu fie palide sau vestejite. Se recoltează, se usucă şi se păstrează în aceleaşi condiţii ca şi muşeţelul.

Frunzele de mentă conţin :

— o serie de uleiuri volatile şi alte substanţe medicamentoase, din care fac parte : mentolul, acetatul şi valerianatul de mentol, care dau plantei valoarea de plantă medicinală :

— tanin şi o substanţă amară.

Ceaiul de mentă face să dispară spasmele intestinale, deci colicile ; este antivomitiv.

Modul de preparare : la 250 g apă se folosesc 4—5 foi de mentă, la 100 g sînt de ajuns 2—3 foi. Se face infuzie prin turnarea apei clocotite peste foile de mentă, se lasă 5 minute, se strecoară şi apoi se foloseşte.

Se dă copiilor în aceleaşi situaţii ca şi ceaiul de muşeţel : înainte, după şi între supturi sau noaptea. Ca medicament se dă în caz de diaree, vărsături, dureri abdominale, gaze, tulburări de somn.

Alte întrebuinţări : ceaiul de mentă se foloseşte la inhalaţii, gargară şi mirosul urît al gurii. Planta întreagă, pisată, se foloseşte, cu rezultate liniştitoare, în aplicaţii (legătură) pe lovituri, degerături.

3. **Ceaiul de tei.** Se prepară din florile de tei, cunoscute pentru mirosul lor delicat. Sînt două feluri de tei. Florile bune de ceai sînt cele mari, parfumate şi cu petalele galbene.

Celelalte nu conţin substanţe medicamentoase. Se culeg în plină floare.

Florile de tei conţin :

— mult mucilagiu, adică o substanţă cleioasă ;

— anumite uleiuri medicamentoase ;

— tanin, zaharuri şi urme de calciu.

Modul de preparare. Se face o infuzie din 5 g la un litru de apă. Pentru sugari se pun 3—4 flori la 100 g de apă. Se pune la clocotit apa cu zahărul, se toarnă peste flori, se acoperă 5 minute, se scot florile şi apoi se foloseşte.

Se dă copiilor în aceleaşi situaţii şi condiţii ca şi ceaiul de muşeţel şi mentă. Ca medicament, datorită uleiurilor pe care le conţine, este calmant, produce transpiraţie, ajută urinarea şi scăderea temperaturii.

Datorită taninului, ajută vindecarea diareelor şi se prescrie în tulburări digestive, în răceli ale căilor respiratorii superioare (nas, gît, trahee), tuse, dureri de cap, ameţeli, stări nervoase.

Copiii mai mari, care sînt mai nervoşi, pot primi cîte o ceaşcă de ceai de tei în fiecare seară la culcare.

Scanned with OKEN Scanner

4. **Ceaiul de chimen.** Se prepară din semințele plantei cu același nume. Se recoltează cînd sînt bine coapte. Se păstrează la loc uscat.

Semințele de chimen conțin: uleiuri fixe, rășini, pectine și tanin.

Modul de preparare. Se poate face infuzie sau decoct. La un litru de apă se folosesc 5 g de semințe, adică vreo cîteva semințe la 100 g de apă. Apa se fierbe. Semințele se pun cînd clocotește apa, apoi se ia imediat de pe foc și se acoperă.

Se lasă 5 minute, se strecoară și se îndulcește.

Ceaiul de chimen se dă în colici, diaree și balonări. Subliniem că, dacă este foarte concentrat, poate fi toxic pentru sugari, și în loc de vindecare să asistăm la accentuarea tulburărilor existente sau producerea unor tulburări noi.

Dă rezultate bune și în bronșite vechi.

5. **Ceaiul de anason.** Se face din semințele de anason. Au în compoziție: uleiuri aromatice, materii pectice, zahăr, amidon și mucilagiu.

Se prepară ca și ceaiul de chimen și chiar amestecat cu semințele de chimen. Se folosesc 2,5 g (1/2 linguriță) la un litru de apă, pentru sugari 5 boabe la o cănită, 20 boabe la litru.

Pentru o cantitate mică, ca de exemplu 100 g de apă, se pun numai cîteva semințe, 2 boabe pentru adulți.

Dacă este preparat într-o concentrație mare, este toxic, provocînd dureri musculare, somnolență și uneori convulsii. Este mai bine să-l consume mama, fiindcă unele substanțe medicamentoase trec prin lapte și la copil.

Se dă copiilor în dureri (colici) abdominale. Nu se dă în colite și diaree. Se pare că acționează și asupra glandei mamare, stimulînd secreția laptelui.

Cîteva linguriță, după masă, ajută mistuirea și aduc somn bun.

6. **Ceaiul de trandafir.** Se folosește floarea de la trandafirii de dulceață sau de ornament. Unii autori recomandă numai petalele, alții floarea completă. Florile de trandafir se culeg cînd sînt deschise aproape complet. Se taie cu puțină codiță. Se usucă și se păstrează ca orice plantă medicinală.

Au în compoziție, printre alte substanțe, tanin în cantitate mai mare decît la plantele despre care am vorbit pînă acum, zahăr, acid galic etc.

Modul de preparare. Cantitățile necesare: 10 g de petale, (numai flori) sau 2—3 capsule (floarea cu totul) la 250 g de apă. În primul caz, ceaiul se prepară prin infuzie. Se fierbe apa și, cînd clocotește, se pun florile, luîndu-se imediat de pe foc. Se acoperă și se lasă să se infuzeze 15 minute. Se strecoară și se îndulcește cu zahăr sau zaharină.

Scanned with OKEN Scanner

Ceaiul din floarea întreagă se prepară prin decocţie: se clocoteşte apa, se pun florile, se lasă să fiarbă la foc domol, pînă scade apa cu un deget. Se ia de la foc, se acoperă şi se lasă să se răcească, pînă se poate bea. Se îndulceşte cu zahăr sau zaharină. Ceaiul de trandafir se administrează copiilor cu diaree de lungă durată şi în colitele de fermentaţie (îmbolnăviri ale intestinului gros).

Dă rezultate bune în unele pierderi de sînge, ajutînd oprirea sîngerării.

În caz de inflamare a amigdalelor, se recomandă gargară cu ceai cald de trandafir.

Ceaiul rece se foloseşte sub formă de comprese pe unele umflături sau iritaţii de piele.

7. **Ceaiul de leuştean.** Se prepară din frunzele plantei. Se poate folosi chiar planta întreagă sau numai seminţele. Pentru copii se face ceaiul numai din frunze, care se pot culege primăvara pînă toamna. Cel mai potrivit timp este în septembrie.

Modul de preparare. Se prepară prin infuzie sau decocţie.

Cantităţile necesare: 15 g la un litru de apă.

Se poate îndulci sau nu. Dă rezultate bune la mistuirile greoaie, balonări abdominale, gaze. Contribuie la dezintoxicarea aparatului urinar şi a ficatului. Calmează durerile de ficat, rinichi şi intestin.

Este un întăritor general.

8. **Ceaiul de afine.** Pentru ceaiul de afine se poate folosi planta întreagă. Mai obişnuit, frunzele şi fructele. Afinele cresc numai la munte. Frunzele de afine sînt mici, lucioase, ca frunzele de merişor. Fructele sînt mici, de culoare albastră-închisă. Se recoltează prin mai—iunie, cu atenţie, fiindcă cele strivite nu mai sînt bune.

Frunzele sînt tonice, întăritoare, astringente şi antiseptice; opresc dezvoltarea microbilor. Boabele sînt întăritoare, răcoritoare şi bune dezinfectante. Se recoltează cînd sînt coapte: iulie—august. Din boabele proaspete se poate face o băutură (limonadă) foarte bună pentru copiii cu febră mare. Se face şi dulceaţă de afine.

Frunzele, ca şi boabele, se pot usca şi păstra pentru iarnă.

Afinele — atît frunzele, cît şi fructele — conţin săruri de potasiu, calciu şi magneziu; acid fosforic, tanic, acid galic şi malic; mucilagiu, răşini, zahăr, pectină, substanţe grase, acid benzoic etc. Fructele conţin o substanţă violetă, care pătrunde în pereţii intestinului, formînd un strat protector împotriva iritanţilor din afară.

Scanned with OKEN Scanner

Ceaiul de afine se prepară prin fierbere timp de 30 de minute.

Frunzele se pisează și se folosesc ca decoct, în proporție de o linguriță la o ceașcă, sau 20 g la un litru de apă.

Boabele se pun cam 50—80 g la un litru de apă. Adulții pot bea 4—6 cești pe zi, copiii mari cîte o jumătate de litru pe zi. Pentru sugari se prepară un ceai puțin concentrat. Se îndulcește. Se poate asocia cu frunze de mentă și ceai de mușețel.

Se administrează copiilor cu diaree rebele sau alte boli intestinale și colite; cînd au scaune neregulate, gaze, lipsă de poftă de mîncare etc.

9. **Ceaiul de coarne.** Cornul este un arbust de la care se pot folosi pentru ceai, frunza, coaja și fructele. Toată planta are substanțe medicamentoase întăritoare, astringente și care ajută scăderea temperaturii.

Copiilor li se dă ceaiul de fructe, care este, în fond, compotul respectiv. Se prepară prin fierbere. Dă rezultate excelente în diaree.

10. **Ceaiul rusesc.** Este vorba de ceaiul preparat din frunzele unui arbust, care crește în țările calde ale Asiei. Se recoltează în plină dezvoltare, se usucă și se împachetează imediat.

Conține acid tanic, un ulei eteric aromat și teină. Nu se dă copiilor decît foarte slab, sub formă de infuzie.

11. **Ceaiul de nalbă.** Se întrebuințează rădăcina, frunzele și florile. Rădăcina se recoltează toamna, se spală, se curăță și apoi se taie felii, sub forma în care se usucă repede, ca să nu i se scurgă sucurile și să nu i se piardă astfel substanțele medicamentoase. Se poate usca și la cuptor. Rădăcina este albă, cărnoasă, dulce la gust. Florile și frunzele se recoltează vara, cînd planta este în plină vigoare.

Modul de preparare: se face un decoct. Florile se întrebuințează în cantitate de 5 g la o creașcă de 250 g de apă. Frunzele se folosesc cîte 20 g la un litru de apă. Pentru ceaiul de rădăcină se folosește 60 g rădăcină la un litru de apă.

Ceaiul de nalbă — flori, frunze și rădăcină — se întrebuințează în inflamații ale intestinului, ale vezicii urinare, gîtului, fiind un antiinflamator puternic. În diareele rebele se face clismă cu decoctul de rădăcină. De asemenea, se aplică comprese cu ceai de nalbă în caz de răgușeală și dureri de gît.

12. **Ceaiul de dovleac.** Se pun la fiert 150 g semințe de dovleac crude și fără coajă. Se trec înainte prin mașina de tocat, se amestecă cu 400 g apă și se lasă să fiarbă în baie de apă 2 ore, pînă scade apa la jumătate. Se ia de pe foc, se

Scanned with OKEN Scanner

strecoară prin sită. Se strînge şi se aruncă uleiul rămas la suprafaţa ceaiului. Se lasă pînă a doua zi dimineaţă, la rece. Se mai strînge o dată uleiul de deasupra şi se dă copilului în aşa fel încît toată cantitatea de ceai să fie băută într-o oră şi jumătate.

Este un bun medicament împotriva teniei (panglicii). Această cantitate se poate da după vîrsta de 2 ani.

ZAHĂRUL

Este fabricat la noi în ţară din sfecla de zahăr. În alte ţări, se fabrică şi din trestia de zahăr.

Constituie un factor foarte preţios în alimentaţia copiilor fiind o bună sursă de energie. Se întrebuinţează la îndulcirea preparatelor pentru copii, la fabricarea dulceţurilor, marmeladelor etc. Nu trebuie să lipsească din alimentaţia copiilor.

MIEREA

Mierea este produsă de albine. Are în compoziţie multe substanţe hrănitoare, ca glucide, dintre care fructoză, zaharoză, levuloză şi glucoză 80%, apă 18%, proteine 0,5%, diferiţi acizi (malic, acetic, formic).

Conţine 0,25% substanţe minerale: calciu, fier, cupru şi magneziu. Dintre vitamine, mai ales A, B, C, E.

Conţine multe substanţe care împiedică înmulţirea microbilor.

În organism se mistuie foarte uşor şi este absorbită mai repede decît alte zaharuri. Este foarte bine tolerată de sugari, care se dezvoltă frumos şi nu prezintă nici o tulburare. Avînd efect laxativ, se dă copiilor care au tendinţă la constipaţie.

Se foloseşte în alimentaţia copiilor la îndulcirea laptelui, ceaiurilor şi făinosului cu lapte.

Dacă copiii o suportă bine, este de preferat zahărului, pentru bogăţia de substanţe hrănitoare.

Cantitatea necesară este de 5 g la 100 g de lapte sau de ceai.

Se poate da copiilor de la 4 luni în sus. Amestecată cu gălbenuş de ou şi lapte, este o hrană bună pentru copii convalescenţi, slăbiţi şi obosiţi. Amestecată cu unt, constituie un aliment excelent pentru toţi copiii de la 18 luni în sus.

Dată în ceaiuri, ajută la calmarea tusei. Luată seara la culcare, în ceai de tei, este un bun liniştitor. Amestecată cu puţin borax, dă rezultate bune în tratamentul aftelor (bubelor) şi rănilor din gura copilului.

Scanned with OKEN Scanner

ZAHARINA

Este un înlocuitor al zahărului, întrebuințată la îndulcirea ceaiurilor. Se folosește și în alimentația copiilor cu tulburări digestive, ca și în alimentația diabeticilor.

Se prepară pe cale sintetică. Se prezintă ca un praf alb, cristalin, sau în tablete mici. Este de 700 de ori mai dulce decît zahărul. *Nu este o hrană pentru organism*, fiindcă nu se asimilează. Este numai o substanță care dă gust dulce.

CAPITOLUL al II-lea

ALIMENTAȚIA DIVERSIFICATĂ

Este alimentația în alcătuirea căreia intră tot felul de produse de natură animală și vegetală.

Este o alimentație variată, care se începe de la vîrsta de 4—5 luni și se continuă apoi toată viața, variația fiind un principiu de bază în alimentație. Copilul mănîncă de toate de-abia la vîrsta de 2 ani. În acest interval, de la 5 luni pînă la 2 ani, copilului i se îmbogățește necontenit hrana, atît prin introducerea de alimente noi, cît și de preparate noi.

Începerea alimentației diversificate este dictată de însăși nevoile copilului. La sfîrșitul lunii a IV-a, își dublează greutatea, are cu 12 cm mai mult în lungime, face mișcări multe și largi, gîngurește și rîde cu hohote. Toate acestea le face cu o cheltuială de energie mai mare. Are nevoie de mai multă hrană. Laptele, alimentul care l-a crescut așa de frumos pînă la această vîrstă, nu-i mai este de ajuns, nu-i mai acoperă nevoile de creștere și cele energetice.

Are nevoie de o hrană mai bogată în substanțe nutritive și mai felurită. Nevoia de calorii/kilocorp scade cu vîrsta; crește însă numărul total de calorii. De exemplu, la o lună și jumătate copilul are nevoie de 380 de calorii, la 4 luni, de 600 calorii. Crește de asemenea și nevoia de substanțe nutritive aduse de alte alimente decît de lapte. Crește nevoia de proteine vegetale, substanțe energetice (glucide și lipide), vitamine și mai ales substanțe minerale.

La naștere, copilul are o rezervă de fier acumulată din viața intrauterină și depozitată în ficat. Laptele, fiind un aliment sărac în fier, sugarul este nevoit să consume această

Scanned with OKEN Scanner

rezervă, care îi ajunge doar 4—5 luni. Se consideră că, spre sfîrşitul lunii a IV-a, această rezervă este consumată şi, în alimentaţia copilului, trebuie introduse noi alimente bogate în fier.

Pe lîngă acestea, deoarece copilului îi ies dinţii şi i se întăresc oasele, are nevoie şi de alte minerale decît cele provenite din lapte, şi în cantitate crescută. Nevoia de săruri este cu atît mai mare cu cît copilul este mai mic şi cu cît creşterea este mai rapidă. Un copil pînă la 3 ani are nevoie de anumite minerale, în cantitate de trei ori mai mare decît adultul.

Dacă aceste nevoi nu sînt satisfăcute, copilul nu se nutreşte şi slăbeşte. Se resimte mai ales nevoia de fier, cupru şi mangan.

După 4 luni, îmbogăţirea hranei copilului, pe lîngă că este necesară, este şi posibilă. Copilului îi sporesc sucurile digestive ceea ce permite mistuirea unei hrane mai grele decît laptele.

Prin introducerea alimentaţiei diversificate în hrana copilului se merge treptat către hrana adultului. Totuşi nu i se va da copilului să mănînce orice şi oricum, pentru că aparatul său digestiv este tot plăpînd, iar sucurile digestive insuficiente.

Pe măsura nevoilor sale de hrană, se introduc pe încetul noi alimente, aproximativ în ordinea următoare: făinoase, legume şi fructe, produse lactate (brînză, unt, smîntînă), ouă şi carne.

Din aceste alimente se prepară prînzurile copilului, respectînd cu stricteţe regulile bucătăriei pentru copii.

A. CEREALELE

Cerealele folosite mai des în alimentaţie sînt: grîul, orezul, ovăzul, orzul şi porumbul.

Toate sînt bogate în amidon, gluten (proteine vegetale), săruri minerale (fosfor, potasiu, magneziu, fier, sodiu, clor, sulf), vitamine, celuloză şi apă. Sînt însă lipsite de unii aminoacizi ca: lizina, triptofanul. Valoarea lor creşte prin asocierea cu proteine animale (lapte, brînză, ouă, carne, peşte) care conţin aceşti aminoacizi.

Vitaminele din grupul B (B_1, B_2, B_6, PP şi acidul folic) se află în cantitate mare; vitaminele A, C şi D lipsesc. Vitaminele, ca şi sărurile de altfel, se găsesc în straturi fine sub coaja boabelor, iar spre mijlocul bobului, cantităţile de săruri şi vitamine descresc.

Se folosesc în alimentaţie, sub formă de făină, fulgi (ovăzul) sau boabe (orezul), numite cu un singur cuvînt *făinoase*.

Scanned with OKEN Scanner

1. GRÎUL

Este o cereală cu cea mai largă întrebuinţare. Are în compoziţie mult amidon, gluten, apă, vitamine din grupele B şi E şi substanţe minerale, dintre care mult fosfor şi potasiu, magneziul, fierul, calciul şi sodiul fiind în cantitate mai mică. De altfel sărurile se asimilează în cantitate mică. De aceea copiii alimentaţi cu multe făinoase au mare nevoie de săruri minerale. Altfel pot face unele tulburări.

Se întrebuinţează sub formă de griş şi făină.

a) **Grişul** se scoate numai dintr-un grîu de calitate superioară, tăind boabele de grîu printr-un sistem special de cuţite. Conţine aceleaşi substanţe hrănitoare ca şi boabele de grîu cu excepţia vitaminelor şi mineralelor, înlăturate parţial o dată cu coaja. Este foarte hrănitor, uşor de preparat şi bine suportat de copii. Se întrebuinţează preparat cu lapte, în supe, budinci, găluşti etc.

În gospodărie se păstrează în borcane de sticlă cu capac sau în cutii de tablă. După cumpărare şi înainte de întrebuinţare, se cerne. Se ţine la loc uscat şi fără lumină.

b) **Făina de grîu** poate fi albă sau neagră, după procedeul de fabricare. Din grîul măcinat cu coajă se scoate făina neagră integrală ; din grîul decorticat se obţine făina albă de *patiserie*.

— *Făina integrală* este desigur mai bogată în substanţe hrănitoare decît făina de patiserie şi în special în vitamine şi săruri. Conţine însă şi o cantitate mare de celuloză din coaja boabelor. Din cauza celulozei pe care o conţine, făina integrală nu se foloseşte în alimentaţia copiilor mici, fiindcă aceasta irită pereţii fini ai intestinului copilului şi prin provocarea de mişcări peristaltice prea repezi şi a unei secreţii mucoase prea mari, poate provoca diareea.

Făina integrală se foloseşte la fabricarea pîinii, sosurilor etc. Pîinea se face din aluat dospit.

Pîinea neagră conţine, ca şi făina din care provine, aceleaşi substanţe nutritive. Conţine multă vitamină B, săruri, dar şi celuloză (tărîţe). Are o valoare alimentară mare, totuşi nu se dă copiilor sub un an, din cauza celulozei şi fiindcă împiedică folosirea calciului şi a fierului, favorizînd instalarea rahitismului.

Pîinea se fabrică prin fermentare (dospire) şi coacere.

— *Făina de patiserie* se foloseşte cu succes în alimentaţia copiilor. Are aceleaşi substanţe hrănitoare ca şi cereala din care provine. Este lipsită de o parte din vitamine şi minerale (potasiu, sodiu şi calciu), dar nu are nici celuloză.

Scanned with OKEN Scanner

Se întrebuinţează la fabricarea pîinii albe, biscuiţilor, pastelor făinoase, produselor de cofetărie. În alimentaţia copiilor se foloseşte la fiertura de făină cu lapte, sosuri albe etc.

Făina albă, ca şi grişul, preparată cu lapte, este uşor de mistuit. Amîndouă au amidonul într-o dispersie fină (în părticele mici). Acest lucru permite un amestec rapid şi complet al făinosului cu sucurile digestive. Mistuirea se face pe o suprafaţă întinsă, terminîndu-se în scurt timp şi cu economie de forţe din partea organismului copilului. În alimentaţia sugarilor mici, făina de patiserie se foloseşte rumenită sau aşa cum este.

Prin rumenire, amidonul suferă o serie de prefaceri, transformîndu-se în maltoză şi dextrină, care se mistuie mai uşor.

Rumenirea făinii se face astfel : se pune făină, într-un strat de un deget, într-o tavă uscată, foarte curată, la cuptor şi se lasă pînă se rumeneşte. Din cînd în cînd se amestecă bine cu o lingură de lemn nouă, ca să se rumenească în întregime. Se socoteşte rumenită cînd are culoarea deschisă a cafelei cu lapte.

În lipsa cuptorului, făina se poate prăji pe maşina de gătit, într-o tigaie curată. Făina se pune într-un strat de un deget. Tigaia se pune la foc domol. Se amestecă mereu, ca să se rumenească în mod egal.

Pîinea albă conţine aceleaşi substanţe nutritive ca şi făina din care provine : amidon, gluten, puţine grăsimi, vitamine şi săruri. Se foloseşte în alimentaţia sugarilor peste 4 luni sub formă de făină de pesmet. Pîinea, ca atare, se dă la 10 luni, înmuiată în lapte sau supă. Coaja de pîine conţine amidon dextrinat, care este uşor de mistuit.

Pentru copiii mici, făina de pesmet se face numai din pîine albă. Pîinea, tăiată în felii subţiri, se prăjeşte şi se usucă bine în cuptor, fără să se ardă. Se pisează apoi în piuliţă pînă se obţine făina. Se cerne şi se păstrează în cutii de tablă sau borcane de sticlă.

Pîinea intermediară conţine mai puţină celuloză decît cea neagră şi mai multă vitamină şi săruri (care au şi o absorbţie mai bună) decît cea albă. Este cea mai indicată în alimentaţia copiilor după un an.

Pîinea caldă sau prea proaspătă este greu de mistuit, pentru că nu se poate amesteca bine cu saliva. Aluaturile nedospite sînt de asemenea greu de mistuit. Pîinea rece şi mai ales prăjită este uşor de mistuit.

Biscuiţii sînt un produs industrial. Se fabrică din făină de patiserie, de calitate bună. Biscuiţii obişnuiţi au în compoziţie zahăr, unt din smîntînă dulce, ulei vegetal, lapte, miere de albine şi carbonat de sodiu sau bicarbonat de sodiu.

Scanned with OKEN Scanner

Din aceste componente, în proporţiile cerute de reţetă, se face un aluat, apoi biscuiţi cu formele cunoscute şi se dau la cuptor. Se coc la temperatura de 250—300°, timp de 5 minute. În timpul coptului, o parte din amidonul de la suprafaţă se dextrinează, devenind uşor de mistuit. Rămîne însă o cantitate oarecare de amidon nedegradat, greu de mistuit; din această cauză, sugarilor mici li se dau numai biscuiţi fierţi.

Biscuiţii se folosesc în alimentaţia copiilor după 5 luni, sub formă de făinos cu lapte. Se dau cu multă băgare de seamă, în cantităţi mici, pentru că pot produce tulburări digestive uneori.

Pastele făinoase (fideaua, macaroanele, tăiţeii, cuşcuşul) sînt bogate în gluten. N-au suferit nici o fermentare, nici coacere ca pîinea. Se fabrică făcînd mai întîi o cocă, căreia i se dă forme diferite. Se usucă la un curent de aer cald. Sînt uşor de mistuit. Tăiţeii de casă se fac din făină de patiserie, cu ou sau fără. Tăiţeii cu ou se dau copiilor după 7 luni.

Arpacaşul se foloseşte în alimentaţia copiilor sub formă de boabe. Nu este altceva decît grîu decorticat. Are calităţile nutritive ale grîului.

2. OREZUL

Este un aliment de bază pentru hrana omului. În alimentaţia copiilor este folosit deopotrivă ca aliment şi medicament.

Ca orice cereală decorticată, pierde o dată cu coaja, un strat bogat în proteine, vitamine şi săruri.

Are în compoziţie o cantitate mare de glucide (amidon) 78—79%. Proteinele (glutenul) sînt de calitate superioară, deşi nu conţin aminoacizi indispensabili. Orezul este sărac în grăsimi şi vitamine. Conţine totuşi fosfor şi potasiu şi vitamine din grupul B. Prin spălare repetată, orezul pierde o parte din toate substanţele nutritive, care se dizolvă în apa de spălare şi fierbere. De aceea este bine ca să se folosească toată zeama în care s-a fiert orezul.

Păstrarea îndelungată a orezului îi scade valoarea vitaminică. Orezul este un aliment care se mistuie şi asimilează foarte uşor, substanţele nutritive care-l compun absorbindu-se complet.

Alimentaţia îndelungată şi exclusivă cu orez este defectuoasă, deoarece nu ajută creşterea şi prin lipsa vitaminei B poate da tulburări. În felurite combinaţii cu proteine complete este un aliment foarte bun.

Se întrebuinţează în alimentaţia copiilor sub formă de boabe şi făină. Din boabe se prepară zeama şi mucilagiul de orez, budinci şi mîncare. Din făină se fac fierturi cu lapte care, ca şi zeama de orez, se poate da de la vîrste foarte mici (o lună).

Scanned with OKEN Scanner

Făina de orez se prepară în gospodărie prin rîşnirea sau pisarea boabelor. Făina de orez rumenită este şi mai uşor de mistuit.

3. OVĂZUL

Boabele conţin aceleaşi substanţe nutritive ca şi boabele de grîu, bineînţeles în alte proporţii. Conţin fosfor, magneziu, potasiu şi fier şi multă celuloză, motiv pentru care este folosit în alimentaţia copiilor mici cu tendinţă la constipaţie. Conţine şi calciu.

Se foloseşte sub formă de făină şi fulgi de ovăz, fabricaţi din ovăz decorticat. Are o valoare alimentară mai mare decît grîul.

4. ORZUL

Conţine aceleaşi substanţe hrănitoare ca şi celelalte cereale. Se foloseşte sub formă de făină obişnuită sau sub formă de făină de malţ.

Malţul se obţine din tot felul de cereale, dar mai ales din boabele de orz încolţite. Bobul de orz, ca şi al celorlalte cereale, are următoarea alcătuire: un înveliş de celuloză la suprafaţă, un strat de vitamine sub coajă, germenul (popular, „colţul") şi restul materiilor hrănitoare (amidon şi gluten) care alcătuiesc de fapt, hrana plantei noi.

Pentru fabricarea malţului, boabele de orz, curăţite de corpii străini (neghină, pămînt etc.) se pun la înmuiat în apă. Prin înmuiere, germenul încolţeşte, iar amidonul se transformă în dextrină, apoi în maltoză şi, în sfîrşit, în glucoză, iar proteinele în peptone şi aminoacizi sub influenţa unui ferment produs de stratul digestiv al bobului (este stratul dintre germen şi restul substanţelor hrănitoare). În felul acesta, malţul devine uşor de mistuit de tubul digestiv al copilului.

După ce a fost atins un anumit grad de încolţire, boabele de malţ se usucă bine la un curent de apă caldă, apoi se macină şi se obţine făina de malţ.

În malţ, amidonul şi proteinele vegetale pe care le conţine sînt predigerate de fermenţii proaspăt apăruţi prin încolţire.

Malţul se foloseşte în alimentaţia copiilor la prepararea făinoaselor cu lapte, după aceleaşi procedee, ca la orice făinoase.

Dacă boabele de orz încolţit se prăjesc şi apoi se macină, se obţine cafeaua de malţ, care se dă copiilor amestecată cu lapte.

Scanned with OKEN Scanner

5. PORUMBUL

Conţine aceleaşi substanţe hrănitoare ca şi celelalte cereale dar în cantităţi diferite. Prin măcinarea lui se obţine făina de porumb sau mălaiul. Pentru copii se foloseşte *făina de porumb alb*, cunoscută în comerţ sub numele de porumbin. Se poate folosi şi făina de porumb galben, cernută printr-o sită deasă. Se foloseşte cu băgare de seamă, fiindcă poate produce tulburări digestive, din cauza celulozei şi grăsimilor. Se dă copiilor după vîrsta de 6 luni, sub formă de terciuri şi mămăliguţă, apoi budinci.

Făina de porumb pregătită pentru copil se păstrează în cantitate mică, în borcan etichetat, acoperit, ţinut la loc uscat şi rece.

6. PRINCIPII IGIENICE ÎN ALIMENTAŢIA CU FĂINOASE

Cerealele se introduc în alimentaţia copilului sub formă de făinos cu lapte, pentru a cărui preparare se pot întrebuinţa: făina de grîu de patiserie, rumenită şi nerumenită, făina de pesmeţi şi de biscuiţi, grişul, făina de orez rumenită şi nerumenită, precum şi făina de porumb. Făina de pesmet, fiind dublu coaptă, se mistuie foarte uşor. Este hrănitoare şi împiedică instalarea rahitismului. Cu fiecare din acestea se poate îmbogăţi hrana copiilor după vîrsta de 4 luni.

a) **Prepararea făinosului cu lapte** impune respectarea a 2 principii şi anume:

— respectarea cantităţilor şi

— a duratei fierberii.

La început, făinosul se prepară cu 2% făină, apoi se creşte la 5—7% şi 10%, pe măsură ce copilul creşte şi se obişnuieşte cu această alimentaţie.

Făinoasele au o durată de fierbere de la 10 la 30 de minute, care trebuie respectată cu stricteţe, deoarece făinoasele fierte insuficient sînt indigeste, putînd produce colici şi diaree.

Durata fierberii făinoaselor este aceasta:

— grişul . . . . . 15 minute;
— făina . . . . . 10 minute;
— făina de pesmeţi şi biscuiţi . . . . . 5 minute;
— făina de porumb . . . . . 30 minute;
— făina rumenită . . . . . 7 minute.

Prepararea grişului cu lapte se face cu următoarele cantităţi: 200 g lapte, 50 g apă, 10 g zahăr şi 10 g griş, dacă este vorba de concentraţie 5%, sau cu 4 g griş, dacă este necesară concentraţia de 2%.

Scanned with OKEN Scanner

Laptele, apa şi zahărul se pun la fiert. Apa adăugată reprezintă lichidul care se pierde la fiert.

Cînd clocoteşte, se toarnă grişul „în ploaie", adică presărat cîte puţin, în timp ce se amestecă repede, ca să nu se facă cocoloaşe. Se lasă să fiarbă 15 minute la foc potrivit, pentru ca firele de griş să se desfacă bine. După fiert, se răceşte brusc, amestecîndu-se ca să nu prindă coajă. La fel se prepară şi făinosul, cu făină de pesmet şi biscuiţi, numai că se fierbe mai puţin.

Prepararea făinei şi a pesmetului cu lapte se face cu aceleaşi cantităţi : 200 g lapte, 50 g apă, 10 g zahăr, 10 g de făină sau pesmet. Laptele, apa şi zahărul se pun la fiert, în timp ce făina se înmoaie cu apă rece. Cînd clocoteşte laptele, se toarnă făina şi se lasă să fiarbă la foc domol, timpul necesar.

b) **Introducerea făinosului cu lapte** se face progresiv. În prima zi se dau copilului 2 linguriţe, înainte de masă, cînd copilul este înfometat, ca să nu refuze. Apoi i se dă vechea alimentaţie : sîn, lapte acidulat. Se dă o cantitate mică la început, pentru ca tubul digestiv al copilului să poată mistui alimentul nou, cu sucurile digestive pe care le are. A doua zi se creşte cu încă 2—3 linguriţe, fiindcă tubul său digestiv, stimulat cu prima cantitate de făinos, produce acum mai mult ferment pentru făinuri şi poate mistui mai mult. În zilele următoare, creşterea noului aliment se continuă pînă se ajunge la toată cantitatea necesară unui prînz.

Durata introducerii făinosului cu lapte poate fi de 5—6 zile, după care, în mod normal, copilul se obişnuieşte să mănînce bine şi i se poate da toată cantitatea la un singur prînz. Se poate da seara, la ultima masă, copiilor care se trezesc noaptea şi caută de mîncare fiind consistent (ţine de foame) şi uşor de mistuit.

Făinosul cu lapte se va da copiilor la o singură masă şi apoi, la două mese pe zi. Copiii, care sînt hrăniţi cu prea multe făinoase, se îngraşă peste normal ; fac retenţie de lichide, fiindcă făinoasele reţin apa şi se poate instala o distrofie de făinoase (tulburări de creştere). Aceştia sînt copiii zişi păstoşi, cu musculatura moale şi cu mişcări greoaie.

Trecerea la administrarea altui făinos se face numai după ce copilul s-a deprins bine cu primul, iar apoi i se poate da în fiecare zi alt făinos, deci prînzuri mai variate.

Se poate începe cu pesmetul sau făina rumenită şi apoi să urmeze grişul.

Dacă copilul refuză un făinos, putem încerca cu altul ; i se va da ce-i place. Făinosul bine fiert, fără miros de mîncare,

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 46. — Hrănirea copilului cu griş cu lapte.

neafumat, este gustos şi copiii nu-l refuză. I se poate da un miros plăcut cu vanilie.

c) **Tehnica hrănirii copilului cu făinos cu lapte** este precedată de aceleaşi preparative despre care am vorbit la alimentaţia artificială. Copilul este ţinut în poziţie şezîndă, acoperit la gît şi piept cu şervetul care-i imobilizează şi mîinile. I se dă să mănînce numai cu linguriţa. Suptul din biberon este urmat de înghiţire, fără amestecare. Dacă i se dă cîte puţin făinos, luat pe vîrful linguriţei copilul îl poate mesteca bine cu saliva care conţine primul ferment necesar digestiei făinoaselor şi apoi îl înghite. Obiceiul de a se da copilului linguriţa plină de griş cu lapte este în ajutorul mamei grăbite, dar nu şi al copilului, care în felul acesta, îşi împovărează mistuirea, deoarece acesta, neputînd însaliva făinosul, poate avea dureri de stomac, vărsături sau scaune proaste.

Făinosul rămas în ceaşcă nu se va servi la prînzul următor, întrucît se umple de microbi cu o repeziciune uimitoare, iar copilul ar primi o hrană infectată, care l-ar îmbolnăvi.

B. LEGUMELE

1. **Generalităţi.** Cuvîntul „legume" cuprinde produse vegetale diferite, care se pot consuma sub formă de frunze (spanacul), boabe (mazărea), rădăcini (morcovii), bulbi (ceapa), tuberculi (cartofii), fructe (roşiile) şi tulpini (andivele). Noi le mai spunem şi zarzavaturi. Acestea conţin puţine proteine şi grăsimi.

Legumele sînt un mare izvor de substanţe minerale, motiv pentru care se introduc în alimentaţia copiilor, în jurul vîrstei de 5 luni.

Scanned with OKEN Scanner

Pe lîngă minerale, legumele mai conţin şi alte substanţe hrănitoare ca: vitamine, zahăr, amidon în cantitate mică, apă şi celuloză în cantitate mare.

Substanţele minerale se găsesc în cantităţi diferite în toate legumele, după cum urmează:

— fierul se găseşte mai ales în spanac, păpădie, urzici, ştevie, varză, roşii, salată, cartofi şi morcovi;

— potasiul se găseşte în cartofi, varză, spanac, morcovi şi roşii;

— calciul: în conopidă, varză, spanac, cartofi şi morcovi;

— fosforul: în spanac, varză, cartofi, roşii, morcovi;

— magneziul: în spanac, roşii, cartofi, varză, morcovi;

— sodiul: în roşii, morcovi, spanac, cartofi şi varză;

— iodul: în spanac, ceapă şi usturoi;

— arsenicul: în varză, ridichi şi usturoi;

— cuprul: în varză şi salată.

Vitaminele care se găsesc în legume sînt: A, B, C, E, PP şi K. Toate legumele conţin vitamine, în cantităţi diferite. Foarte bogate în vitamine sînt: spanacul, cartoful, morcovul, urzicile, ştevia, roşiile, ardeii, conopida şi mazărea. În unele legume, se găseşte mai multă provitamină A (verdeţurile, morcovul, roşiile şi sfecla); în altele, mai multă vitamină C (măcrişul, roşiile, varza, ardeii, cartoful); iar în altele, multă vitamină B (spanacul, varza, cartoful, mazărea şi morcovul). Vitaminele din legume şi zarzavaturi se pierd la fiert pînă la 30%.

Zarzavaturile consumate crude în salate aduc mai multe vitamine.

Zahărul se găseşte în proporţie de 5—20%. Amidonul se găseşte mai ales în cartofi. Apa este în cantitate mare, între 80 şi 97%. Celuloza este o substanţă fibroasă, care intră în compoziţia legumelor şi care nu se mistuie în organism. Dimpotrivă, poate irita pereţii tubului digestiv şi mai cu seamă ai intestinului. Din această cauză, nu se dau sugarului pireuri de legume pînă la vîrsta de 5 luni. Dar de la această vîrstă se dau zarzavaturile foarte bine fierte şi trecute prin sită, pentru ca celuloza să fie bine sfărîmată. Celuloza are un rol important în stimularea peristaltismului, adică a mişcărilor tubului digestiv, dacă este dată la timp potrivit.

Legumele folosite în alimentaţia sugarului sînt: morcovul, spanacul, cartoful, dovlecelul şi conopida. Se dau sub formă de supă, pireu de zarzavat şi sucuri crude.

La supă, se pot folosi şi roşiile, ardeii graşi, pătrunjelul, mărarul, ţelina, sfecla, mazărea şi salata. La sucuri, se folosesc: roşiile, morcovul, ardeii graşi.

Scanned with OKEN Scanner

2. **Morcovul** are o întrebuinţare tot mai largă în alimentaţia şi dietetica copilului mic. Prezintă avantajul că se găseşte pretutindeni, aproape în toate anotimpurile şi la preţ redus. Are în compoziţie: pectine, zahăr, vitamine şi substanţe minerale. Zahărul este în proporţie de 10%, vitaminele (A, B_1, B_2, C şi K) încep să se împuţineze pe la începutul iernii. Spre primăvară lipsesc. Este vorba în special de vitaminele C şi A, care se distrug aproape complet.

Substanţele minerale aflate în morcov sînt: potasiul, sodiul, calciul, magneziul, fierul, sulful etc. Sînt foarte buni morcovii cu pulpa fină nu aţoasă.

Morcovul se păstrează pentru iarnă proaspăt sau uscat. Pentru păstrare în pivniţă se aleg morcovii frumoşi, întregi, fără lovituri sau zgîrieturi. Se aşază în straturi, izolaţi cu nisip, rumeguş sau înveliţi în hîrtie.

Uscarea morcovilor pentru iarnă se face pe cale industrială; se scoate apa şi rămîn numai substanţele hrănitoare.

Se foloseşte în alimentaţia copiilor foarte de timpuriu.

— De la 2 pînă la 3 săptămîni se poate da sub formă de supă subţire în caz de diaree. În intestin, datorită pectinelor aduse de morcov, supa ia forma de gel şi absoarbe excesul de lichide şi resturile de proteine şi microbi, ajungînd la vindecarea diareei.

— După 3 luni, se poate da sub formă de suc de morcov crud.

— La 5 luni, se dă sub formă de supă sau pireu.

3. **Sfecla.** Se cunoaşte sfecla albă, folosită la fabricarea zahărului şi sfecla roşie, folosită în alimentaţie. Sfecla roşie este bogată în zahăr (20%), vitamine şi minerale. Conţine multă provitamină A. Se foloseşte în alimentaţia copiilor la supe şi ciorbe, după vîrsta de 6 luni.

4. **Spanacul** se întrebuinţează pentru frunzele care sînt cu atît mai bogate în minerale şi vitamine cu cît sînt mai verzi.

Se cultivă primăvara şi toamna.

Mai are în compoziţie: zaharuri 5%. În ordinea concentraţiei menţionăm vitaminele A, B_2, acid folic, PP şi K. Acidul folic stimulează producerea de globule roşii şi albe din sînge.

Mineralele care se găsesc în spanac în cantitate mai mare sînt: fierul, potasiul, fosforul, sulful, magneziul, clorul, calciul şi sodiul. Datorită magneziului pe care-l conţine în cantitate mare, spanacul poate produce diaree.

Se poate păstra pentru iarnă numai în conserve industriale.

Spanacul se poate da copiilor de la 5 luni, începînd cu cantităţi mici (2—3) frunze în supe sau pireuri. Se poate da şi sucul de spanac crud, tocat şi stors. Se recomandă în anemii, pentru acidul folic şi fierul pe care le conţine.

Scanned with OKEN Scanner

5. **Urzicile** se găsesc în tot timpul anului prin păduri, crînguri, lunci şi grădini. Pot înlocui spanacul în regiunile unde acesta nu se cultivă. Sînt preţioase mai ales primăvara în lipsa altor legume. Urzicile creţe se pot folosi şi vara.

Frunzele de urzici conţin multe minerale (fier şi calciu) şi vitamine (A, B şi provitamina D).

Se dau copiilor sub formă de supe pasate (trecute prin sită), dulci sau acre şi sub formă de pireu.

Ştevia, salata, loboda şi grîuşorul sînt de asemenea folosite pentru frunze. Conţin aceleaşi săruri şi vitamine, ca şi spanacul, dar în proporţii diferite.

6. **Cartoful** se găseşte pretutindeni şi în toate anotimpurile. Primăvara, cartofii pot înmuguri şi devin toxici, datorită unei substanţe numită solanină, care se formează de altfel şi atunci cînd cartofii scoşi din pămînt sînt ţinuţi descoperiţi la soare şi vînt. Cartoful are în compoziţie mult amidon, apă, *proteine vegetale puţine*, multe vitamine (A, B, C) şi acid folic.

Amidonul din cartofi se mistuie greu. De aceea se dă copiilor sub formă de pireu, numai după 6 luni şi jumătate şi după ce copilul a fost obişnuit cu alte legume.

Vitamina B, care se găseşte într-un strat fin sub coajă, se pierde parţial prin curăţirea cartofului. Rezistă la fiertul cartofilor cu coajă.

Dintre minerale, cartofii conţin: potasiu, fosfor, sulf, magneziu, sodiu şi calciu.

Se păstrează bine din toamnă pînă în primăvară, în pivniţe bine aerisite. Se pot şi usca, pe cale industrială, la un curent de aer cald. Prin uscare pierd apa, păstrînd substanţele hrănitoare.

Se pot da copiilor în supa de legume, de la 5 luni, fără a-i trece prin sită; pireul, numai după 6 luni şi numai din cartofi bine fierţi.

7. **Dovleceii** conţin apă 95%, celuloză, zahăr, săruri şi vitamine. Se folosesc în alimentaţia copiilor sub formă de pireu şi budincă. După 6 luni, sînt bine toleraţi. Se folosesc dovleceii mici, de la care s-au scos coaja şi sîmburii.

8. **Conopida** este floarea plantei respective. Este bogată în special în calciu, fosfor şi vitamină C. Se dă copiilor sub formă de pireu şi budincă în cantitate mică şi numai după 7 luni.

9. **Roşiile** sînt fructele plantei. Sînt foarte bogate în săruri de potasiu, sodiu, magneziu, fosfor, calciu, clor şi sulf, precum şi în vitamine (A, B şi mai ales C). Se pot da copiilor sub formă de suc şi în supele de zarzavat. Sucul se dă de la 5—6 luni,

Scanned with OKEN Scanner

încercîndu-se cu prudenţă toleranţa copilului. Dat înainte de această vîrstă, poate produce diaree.

10. **Mazărea** se foloseşte în alimentaţia copiilor sub formă de boabe verzi. Mazărea uscată nu se dă sugarilor. Este bogată în proteine vegetale 25%, amidon 57%, săruri 2,4%, mai ales fosfor, calciu şi fier. Pentru prepararea mazării verzi, se aleg cele cu păstaia verde clară, fără pete de rugină sau mucegai şi cu boabele fragede. Segamina (proteina vegetală) se mistuie uşor.

Are amidonul cu molecula mare şi deci digestia ei se face greu. Provoacă cu uşurinţă îmbolnăvirea intestinului. Pentru aceste motive se introduce în alimentaţia copiilor după vîrsta de un an, sub formă de pireu, şi după 18 luni sub formă de sote.

Fasolea şi lintea au cam aceleaşi substanţe hrănitoare. Fasolea albă uscată nu se dă copiilor mici. Fasolea verde, pasată se poate da de la vîrsta de 12—18 luni. Mai tîrziu, se dă sub formă de sote, ca şi mazărea.

Lintea se dă după vîrsta de 3 ani.

LEGUMELE CONSERVATE

În anotimpul rece, nu putem avea legume proaspete din grădină, dar nici nu putem renunţa la ele într-o alimentaţie raţională. Aşa că păstrarea lor, pentru perioadele cînd lipsesc, se impune imperios.

Păstrarea legumelor pentru iarnă se poate face pe multe căi: depozitate ca atare (morcovul, cartoful, ceapa, varza, ţelina etc.), uscate, murate congelate sau conservate prin sterilizare cum ar fi: fasolea verde, mazărea, dovleceii, ardeii etc. Legumele murate păstrează bine vitamina C; cele congelate, de asemenea.

Conservele preparate pe cale industrială reprezintă o mare economie de timp şi de muncă. Se prepară prin sterilizare, din legume de cea mai bună calitate.

Prin sterilizare se distrug microorganismele care le-ar altera; se distrug şi o parte din vitamine. Vitamina C se distruge pînă la 60%, vitamina B, pînă la 25%. Vitaminele se distrug şi de-a lungul conservării, aşa că, pentru o păstrare cît mai bună, se vor ţine la un loc rece.

Legumele conservate sînt mai sărace în vitamine, decît cele proaspete, dar sînt la fel cu legumele din preparatele gata şi care au suferit tehnicile pregătirii. Sînt superioare legumelor veştede, lovite, parţial putrezite sau stricate.

Consumul lor nu prezintă nici un risc. Impune însă folosirea unor legume crude, ca să fie asigurat aportul de vitamine.

Scanned with OKEN Scanner

Se pot da copiilor peste un an, în diferite preparate.

Se pregătesc în aşa fel încît să nu se arunce zeama în care au fost conservate şi să se fiarbă mai puţin, încît distrugerea de vitamine să fie neînsemnată.

PRINCIPII IGIENICE ÎN ALIMENTAŢIA CU LEGUME

Folosirea legumelor în alimentaţie necesită o serie de preparative, printre care curăţirea, spălarea şi fierberea.

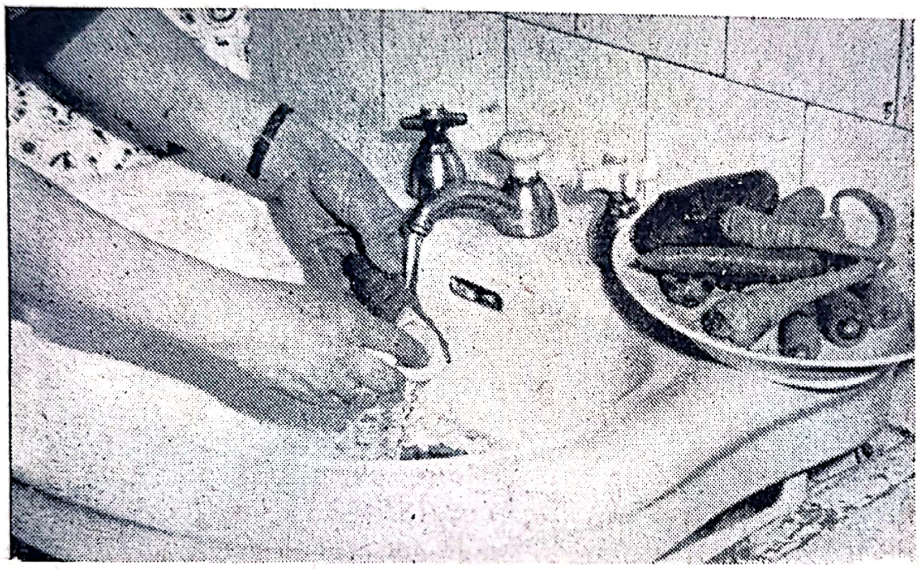

Fig. 47. — Spălatul zarzavaturilor cu peria sub apă curgătoare.

a) **Spălarea legumelor** are de scop înlăturarea nisipului, prafului, în care s-ar putea găsi microbi şi ouă de paraziţi.

Spălarea frunzelor de spanac, urzici, sălată, mărar etc. se face în mai multe ape. Sînt necesare 2 vase. Se procedează astfel: se pun frunzele într-un vas şi se toarnă apă peste ele, agitîndu-le bine, ca să se spele toate frunzele. Se scot apoi legumele scurse de apă şi se trec în vasul celălalt, unde se procedează la fel. După scoaterea zarzavatului, apa din vase se aruncă, o dată cu nisipul şi praful rămas la fund.

Nu se varsă apa pe lîngă zarzavatul ţinut cu mîna, fiindcă impurităţile rămîn la fund. Numai prin sistemul de trecere a zarzavatului dintr-un vas în altul, repetat de cîteva ori, spălatul este complet.

Frunzele se mai pot spăla şi pe o sită rară, peste care curge apa.

Spălarea rădăcinoaselor: morcovul, sfecla, ţelina, pătrunjelul, precum şi cartoful (tulpină) se face cu o perie aspră sau

o cîrpă. Mai întîi se pun legumele într-un vas cu apă, ca să se înmoaie pămîntul. Apoi se ia bucată cu bucată și se freacă cu peria, pînă ce se înlătură toată țărîna. Legumele spălate cu peria se fierb în coajă.

Spălarea roșiilor, ardeilor, castraveților, dovleceilor se face trecîndu-le bucată cu bucată sub apa care curge.

b) **Curățirea legumelor** înseamnă înlăturarea frunzulițelor, nodurilor, părților nefolositoare și stricate ca și a cojii.

Coaja trebuie tăiată cît mai subțire, pentru ca să nu se înlăture și stratul hrănitor de sub coajă.

După curățat, legumele se spală bine, fără să se țină în apă mai mult decît trebuie, fiindcă altfel o parte din substanțele hrănitoare trec în apă.

Menționăm faptul că vitaminele se distrug (oxidează) ușor, dacă legumele nu se recoltează cu grijă, fiind lovite, strivite și tăiate. Pentru acest motiv, este bine ca în alimentația copiilor să se folosească numai legume proaspete, sănătoase și întregi.

c) **Fierberea legumelor** are ca scop transformarea substanțelor hrănitoare, pe care le conțin, dintr-o formă complexă, în alta mai simplă, ușor de mistuit. Prin fierbere, amidonul se desface; celuloza se înmoaie, iar calciul devine mai ușor de absorbit.

Subliniem faptul că, prin fierbere, o parte din substanțele nutritive se pierd: fie că se distrug prin căldura mare, fie că se dizolvă, adică trec în apa de preparare.

Se dizolvă o parte din sărurile minerale (sodiu, potasiu, clor, fier și mangan), o parte din vitaminele grupului B din zaharuri și proteine. În felul acesta se îmbogățește apa de fierbere cu substanțe nutritive, care se pierd complet, dacă zeama se aruncă și nu se folosește în întregime.

Legumele preparate prin coacere sau prăjire pierd o cantitate mai mare din vitaminele care se distrug la căldură, în special vitamina C. Păstrează însă mai bine celelalte substanțe nutritive.

Legumele se pot fierbe în apă, aburi și suc propriu.

Fierberea în apă. Legumele se pun la fiert, după ce apa clocotește, adică după ce a ieșit aerul din apă, pentru o pierdere cît mai mică de vitamine.

Se fierb la foc domol cu puțină sare. Astfel se pregătește supa de legume.

Fierberea în aburi este procedeul cel mai igienic de fierbere a legumelor, fiindcă li se păstrează aroma, gustul, culoarea și substanțele hrănitoare, care nu au în ce să se dizolve. Vitaminele

Scanned with OKEN Scanner

se distrug mai puțin, iar prefacerile substanțelor nutritive, ca și înmuierea celulozei, se fac tot atît de bine.

Pentru fierberea în aburi se folosesc vasele cu fundul dublu. Fundul dinăuntrul vasului este găurit. Între cele două funduri se pune apă, care nu trebuie să atingă fundul găurit, peste care se pun legumele. Fierbințeala aburilor de la apa clocotindă este deajuns ca să asigure fierberea legumelor.

Fierberea în suc propriu este, de asemenea, un procedeu igienic, fiindcă se păstrează substanțele hrănitoare.

Prin acest procedeu se fierb mai ales legumele cu frunze: spanacul, urzicile, loboda.

În acest scop se folosesc de obicei vasele de aluminiu.

Vasul în care se pune zarzavatul se acoperă și se cufundă în alt vas cu apă care clocotește. La zarzavat nu trebuie să ajungă apa sau aburii. Legumele fierb cu apa pe care o au în frunze.

Înnăbușirea este un procedeu de fierbere în apă foarte puțină la foc domol. Este o metodă foarte bună. Sărurile se dizolvă în apă care, fiind puțină, se poate consuma complet o dată cu legumele, iar vitamina se păstrează în cantitate mai mare decît dacă fierberea s-ar face la foc puternic. Este o metodă simplă și ușor de folosit.

d) **Introducerea legumelor în alimentația copilului** se face sub formă de supă și pireu.

Supa de legume se poate prepara dintr-un singur fel de legume sau din amestecul mai multora.

Este mai bună supa din amestec.

Supa de legume care se dă la început nu este altceva decît apa în care a fiert zarzavatul și în care s-au dizolvat mineralele, zahărul și alte substanțe hrănitoare, din legumele respective.

Se prepară punînd la fiert: un morcov, un cartof, un pătrunjel, o roșie, un ardei, puțin mărar și țelină și 600 g apă.

Se fierb 2 ore. Se lasă să scadă atît încît să se poată folosi toată zeama. Se strecoară, se adaugă un strop de sare și se fierbe din nou cu griș 5% timp de 15 minute.

Avînd o valoare nutritivă mică, supa de legume se îmbogățește la început cu griș, apoi cu unt, lapte, smîntînă și rîntaș.

Untul se adaugă la 5—6 luni. Se crește treptat cantitatea de la un vîrf de linguriță, pînă la o linguriță rasă (5 g). Untul se adaugă imediat după ce a fiert grișul. Laptele și smîntîna se adaugă înainte de servirea mesei.

Rîntașul se face din unt și făină, stinsă cu zeamă de la fiertul legumelor sau cu puțin lapte. Trebuie fiert bine, fiindcă făina nefiartă dă diaree și colici. Supele cu rîntaș sînt foarte hrănitoare.

Scanned with OKEN Scanner

Orice fel de supă se prepară proaspăt de fiecare dată, altfel fermentează. Păstrată la gheață, se poate da de pe o zi pe alta. Se servește fără să se îndulcească.

Introducerea supei de legume se face treptat ca orice aliment nou, și cu foarte multă răbdare, fiindcă pentru copil este un aliment nou, cu gust deosebit, pe care nu-l primește totdeauna cu plăcere sau chiar îl refuză. Oricum, la supa de legume nu se va renunța. Se vor folosi momentele prielnice : cînd copilul este înfometat, bine dispus, preocupat de prezența cuiva. I se va da astăzi atît cît primește, iar mîine cu ceva mai mult, pînă se obișnuiește.

În completare se va da alt preparat, care se scade treptat pe măsură ce se crește cantitatea de supă.

După ce copilul s-a obișnuit cu supa, se trece la pireul de legume, tot treptat. La început, se pasează o parte din legume în supă și se dă o supă groasă. Apoi se pregătește separat pireul. Pentru acești copii se va folosi toată supa de zarzavat la prepararea pireului.

Pireul de legume se poate prepara din morcov, spanac, cartof, dovlecel și conopidă. Ca și supa, se poate face numai din morcov sau din amestec. Se fierbe zarzavatul foarte bine și se pasează. Se poate drege cu lapte, unt și sos alb.

Supa și pireul de zarzavat se dau de obicei împreună numai la prînzul de la ora 14, înlocuindu-se încă un supt.

C. FRUCTELE

Se găsesc din belșug la noi în țară, din primăvară pînă în toamnă, chiar și iarna. Se consumă proaspete sau în conserve. Constituie încă un bun izvor de vitamine și săruri pentru hrana copiilor. Intră în alimentația acestora foarte de timpuriu.

Au în compoziția lor : apă, zaharuri, vitamine, substanțe minerale, proteine, grăsimi vegetale și fermenți.

— *Apa* este în proporție de 70—90%.

— *Zaharurile*, dintre care glucoza, levuloza, fructoza și zaharoza, dau gustul dulce fructelor. Se găsesc în proporție de 5—25% după varietatea fructelor, pămîntului și îngrășămintelor folosite. Fructele, provenind din pomii mai mult expuși la soare, sînt mai bogate în substanțe hrănitoare și vitamine.

— *Vitaminele* se găsesc din belșug, cînd fructele sînt sănătoase și bine coapte. Fructele conțin tot felul de vitamine : A, B, C, PP, K și provitamina D. De fapt, nu toate fructele conțin aceleași vitamine și în aceleași proporții.

Dintre acestea interesează în special vitaminele A, B, C, D care ajută împreună la :

Scanned with OKEN Scanner

— creşterea ţesuturilor noi la copil ;
— creşterea rezistenţei la infecţii ;
— prevenirea anemiei (A, B_2, C, D) ;
— buna funcţionare a sistemului nervos (A, B_1, B_2, B_6 şi C).

Provitamina A este oxidată (distrusă) cu uşurinţă în contact cu aerul şi lumina zilei, astfel că fructele tăiate se vor consuma imediat, iar pînă la consumare se vor păstra acoperite. Rezistă parţial la fierberea fără aer şi la uscarea fructelor.

Vitamina B, ca de altfel toate vitaminele, se găseşte mai mult în coajă şi sub coajă. Se împuţinează spre mijlocul fructului.

Vitamina C se găseşte din belşug în toate fructele bine coapte prin expunerea la soare. Este în cantitate mai mare în cele acide. Este foarte uşor distrusă de aer, lumină, căldură şi fermentul său din fructul respectiv. Se păstrează mai multă vreme şi în cantitate mai mare, în fructele cu mai puţin ferment de consumare a vitaminei C.

Astfel sînt citricele, măceşele, coacăzele etc.

Se distrug uşor în fructele lovite, zgîriate, transportate neglijent sau păstrate îndelung şi necorespunzător.

Vitamina D, ca şi vitamina A, se găseşte în fructe sub forma de provitamină, adică sub formă de substanţă, pe care organismul o transformă în vitamina D. Se găseşte în curmale.

Rezistă la aer, căldură şi lumină.

— *Substanţele minerale*, care se găsesc în fructe, sînt : potasiul, sodiul, calciul, magneziul, fierul, clorul, sulful, fosforul, manganul, siliciul etc., bineînţeles, în proporţii diferite după felul fructelor.

— *Substanţe pectice* se găsesc în pulpa fructelor. Au însuşirea de a forma jeleuri (peltea).

— *Acizii*, care intră în compoziţia fructelor, sînt : acidul citric şi malic, iar în fructele crude şi acidul tartric (face „gura pungă"). Acizii dau fructelor gustul acrişor. Acidul citric dizolvă uraţii în organismul adult.

— *Substanţele tanice* (taninul) dau fructelor un gust aspru (gutui).

— *Substanţele aromate* dau fiecărui fruct gustul şi aroma caracteristică : de fragi, mere, struguri etc.

— *Celuloza* este încă o componentă a fructelor, care alcătuieşte mai ales coaja lor, dar intră şi în compoziţia pulpelor (fibule din caise şi piersici).

— *Fermenţii* din fructe ajută la folosirea substanţelor hrănitoare mai sus menţionate. Se distrug la fient. Sînt de mai multe feluri şi anume, pentru fiecare fel de substanţă hrăni-

Scanned with OKEN Scanner

toare în parte. Fermenţii atacă substanţele hrănitoare respective, pe măsură ce fructele se învechesc.

Felurile de fructe: fructele pe care le avem la îndemînă pentru vitaminizarea copiilor sînt, în funcţie de anotimp, fructe de primăvară, de vară, de toamnă (şi iarnă).

Enumerăm fructele care se pot găsi în mod obişnuit la noi:

a) **Fructele citrice,** din care fac parte lămîile, portocalele, mandarinele şi grepfruiturile, sînt fructe din import, aduse din ţările cu climă mediteraneană. Se pot folosi în toate anotimpurile. Toate sînt foarte bogate în vitamina C (lămîia cel mai mult), complex B, vitamină P, mai puţin vitamină A. Conţin multe minerale şi zahăr (portocalele şi mandarinele). Se folosesc în alimentaţia copiilor pe o scară largă. Se dau copiilor foarte de timpuriu. Cu zeama de lămîie se prepară laptele acidulat.

b) **Cireşele** sînt fructele cele mai primăvăratice la noi. Au puţine vitamine. Se dau copiilor cu băgare de seamă.

c) **Vişinile** sînt fructe acrişoare-răcoritoare. Au în compoziţie mult fosfor şi potasiu, multă vitamină A. Se dau copiilor destul de timpuriu.

d) **Căpşunile, fragii, zmeura** sînt fructe de pădure, cu multe seminţe. Conţin cantităţi mari de calciu, fosfor, potasiu şi fier. Sînt bogate în vitamină B şi C. Se dau copiilor mici numai sub formă de sucuri. Se încearcă cu băgare de seamă toleranţa, pentru că unii fac cu uşurinţă urticarie după consumarea lor.

Din cauza seminţelor multe, fructul întreg se dă către vîrsta de 2 ani.

e) **Murele** sînt fructe de pădure, cu mulţi sîmburi. Dacă sînt bine coapte, sînt deosebit de bogate în vitamina A şi B. Conţin mult potasiu, precum şi alte săruri. Au în compoziţie tanin, motiv pentru care, sub formă de suc, se dau copiilor cu tendinţă la diaree.

f) **Afinele** sînt fructe de munte. Se prezintă sub formă de boabe mici de un albastru foarte închis, cu mulţi sîmburi. Conţin zahăr 10—15%, săruri de iod, potasiu, fosfor şi calciu; nu au fier. Sînt foarte bogate în vitamine şi mai ales în vitamină C. Conţin mult tanin şi o substanţă colorantă. Sînt indicate în dispepsii. Au acţiune constipantă şi dezinfectantă.

g) **Caisele** conţin mai ales potasiu, sodiu, fosfor, calciu, provitamină A şi acid folic, pentru care se recomandă în anemii. Conţin zahăr 15% şi multe pectine. Copiii mici suportă greu caisele. Fac diaree. Încercînd toleranţa, se pot da după 7—8 luni sub formă de sucuri şi pireu pentru ca astfel să se înlăture fibrele de celuloză.

h) **Piersicile** sînt foarte bogate în tot felul de minerale (în special fier) şi vitamine, mai ales C. Sînt fructe răcoritoare,

Scanned with OKEN Scanner

aromate şi foarte plăcute la gust. Se pot da copiilor preparate la fel ca şi caisele.

i) **Coacăzele** sau pomuşoarele se prezintă sub formă de bobiţe roşii, mai multe pe o rămurea, ca un struguraş. Sînt răcoritoare şi plăcute. Dacă nu sînt bine coapte, ele dau diaree; altfel sînt bine tolerate. Sînt bogate în substanţe minerale mai ales în fosfor şi provitamină A. Se dau, sub formă de suc, copiilor mici.

j) **Agrişele** sînt foarte zemoase, bogate în vitamină C şi potasiu. Se dau sub formă de suc.

k) **Coarnele** sînt fructe de toamnă de culoare roşie, cu gust acru; au sîmburi. Conţinutul lor este bogat în minerale, vitamine şi tanin. Se pot da copiilor sub formă de sucuri îndulcite de la vîrsta de 3 luni. Dau rezultate bune în diaree şi enterocolite, datorită taninului.

l) **Merele.** Sînt fructele cele mai întrebuinţate în alimentaţia copiilor noştri sub un an.

Sînt bogate în glucide (fructoză, glucoză, zaharoză), amidon, acizi organici (care dau gustul acrişor), grăsimi, săruri minerale (potasiu, fosfor, sodiu, calciu, magneziu, clor, fier, cupru) şi vitamine, în special vitamină C.

Proporţia acestor substanţe este în funcţie de varietatea merelor. Valoarea lor este cu atît mai mare, cu cît merele sînt mai bine coapte. Merele necoapte au mai mult amidon şi mai puţin zahăr. Pe măsură ce se coc, amidonul se transformă în zahăr.

Sărurile minerale din mere sînt foarte uşor folosite de organismul copilului, în special calciul care ia parte la calcifierea oaselor.

Vitamina C dintr-un măr bine copt şi de soi bun se găseşte în cantitate necesară ca să satisfacă nevoile unui adult, pe o zi. Merele roşii conţin mai multă vitamină C.

Sărurile şi vitaminele sînt acumulate spre coajă, de 4—6 ori mai mult decît în restul fructului. Curăţind mărul de coajă, se înlătură cu atît mai multe săruri şi vitamine, cu cît se taie o coajă mai groasă. De aceea mărul se va curăţa cît mai subţire posibil. Copiii mai mari îl vor mînca cu coajă.

Substanţele hrănitoare din măr sînt foarte uşor folosite de organismul copilului. Nu irită mucoasa digestivă. Ajută la combaterea constipaţiei şi la vindecarea diareelor.

Se dau copiilor sub formă de suc, de la vîrsta de 3 luni, şi sub formă de pireu de la 4—5 luni. În alimentaţia sugarilor, merele ionatan sînt cele mai indicate.

m) **Perele** conţin multe săruri de potasiu, fosfor şi sodiu, precum şi multă vitamină B. Se dau copiilor cu multă băgare

Scanned with OKEN Scanner

de seamă, fiindcă produc diaree. Se dau sub formă de sucuri şi de pireu amestecat cu zeamă de lămîie, mere şi struguri, după 10 luni.

n) **Gutuile** sînt fructe bogate în celuloză şi pectine. Se dau sub formă de ceai, în diaree. Altfel nu se folosesc în hrana copiilor mici.

o) **Măceşele** sînt fructele trandafirului sălbatic. Au o întrebuinţare restrînsă, din cauza sîmburilor şi mai ales a perişorilor, greu de curăţat. Sînt deosebit de bogate în vitamine, mai ales C şi minerale. Se dau copiilor sub formă de ceaiuri foarte bine strecurate prin cîteva straturi de tifon.

p) **Strugurii** fac parte din fructele cu cea mai mare cantitate de zahăr, 20—25%; conţin multe minerale, potasiu, fosfor, calciu, fier. Au multe vitamine din grupul B şi în special vitamina P, care ajută la folosirea vitaminei C. Se dau copiilor sub formă de suc în amestec cu zeamă de lămîie, mere şi pere. Sînt foarte nutritive.

r) **Prunele** sînt foarte dulci şi au 15—20% zahăr. Conţin cantitatea cea mai mare de potasiu din toate fructele. Mai conţin şi fosfor, calciu, magneziu, fier, precum şi substanţe numite hidrochinone care, împreună cu potasiul, fac din prune fructul cel mai laxativ (provoacă scaune). Se folosesc în alimentaţia copiilor după vîrsta de 2 ani.

s) **Dudele** conţin multă vitamină C, vitamină A şi zahăr. Nu se folosesc în alimentaţia copiilor mici, fiindcă dau tulburări digestive.

t) **Pepenii galbeni**, ca şi cei **verzi**, nu se folosesc în alimentaţia copiilor sub 2 ani.

u) **Fructele uleioase** sînt nucile, alunele şi migdalele. Toate sînt foarte hrănitoare şi conţin o mare cantitate de grăsimi şi proteine. Sînt sărace în zaharuri. Fructele uleioase sînt şi un bogat izvor de săruri minerale şi de vitamine. Dintre săruri menţionăm calciul şi cuprul, iar dintre vitamine, complexul B. Conţin şi unele substanţe numite esenţe eterice, care irită mucoasa tubului digestiv, motiv pentru care nu se dau copiilor decît în cantităţi foarte mici.

v) **Fructele exotice** sînt acelea care nu se cultivă la noi în ţară, ci în ţări cu climă caldă, ca şi citricele de altfel.

În această categorie intră: bananele, smochinele, curmalele etc.

Bananele sînt fructe cu puţin suc, zaharate, parfumate şi plăcute la gust.

Pulpa de banane are în compoziţie multe substanţe hrănitoare, precum:

Scanned with OKEN Scanner

— zahăr (zaharoză, fructoză, levuloză) 20% ;
— amidon uşor de mistuit, 3% ;
— pectine în cantitate mare ;
— acizi graşi ;
— minerale : mult magneziu şi fosfor ; puţin calciu şi urme de fier. Fierul, deşi puţin, este foarte uşor folosit de organism.

Vitamine : multă vitamină B_1, PP, acid pantotenic, precum şi vitamină C, dacă fructele sînt bine coapte ; vitamină A foarte puţină.

Bananele sînt fructe hrănitoare : 100 g de pireu furnizează 100 calorii. Nu se consumă însă decît cînd sînt bine coapte, lucru uşor de recunoscut după coaja galbenă. Bananele cu coaja brună sînt tot bune de consumat, cu condiţia ca pulpa să nu fie transparentă, semn că sînt trecute şi că a început un proces de fermentare. Bananele, care nu sînt bine coapte, au amidonul greu de mistuit pentru copii şi nu se recomandă.

Bananele se pot consuma sub formă de pireu, compot sau rondele prăjite în unt.

Pireul de banane se obţine prin sfărîmarea pulpei cu o furculiţă şi prin pasarea ei printr-o sită de fructe.

Se poate da copiilor de la vîrsta de 5 luni, dar cu băgare de seamă, adică începînd cu cantităţi mici. Se dă şi sub formă de amestec cu pireu de mere, la început puţin, apoi pînă la 6—8 linguriţe pe zi.

De la 7 pînă la 8 luni se poate da o masă întreagă din pireu de banane.

Datorită pectinelor, pireul de banane are o mare putere antidiareică, deoarece curăţă tubul digestiv de mucus, bacterii şi toxine, pe care le înglobează o dată cu trecerea prin intestin. Se foloseşte în dispepsii cronice şi colite, la copiii de la 8 luni în sus.

Datorită acizilor, este foarte dezinfectant.

Compotul de banane este foarte uşor de mistuit. Se poate da sugarilor de la vîrsta de 5 luni, fiind foarte bine suportat.

Prăjite în unt, bananele se dau copiilor numai după ce împlinesc vîrsta de un an.

Nu se vor da copiilor mici sub formă de bucăţi şi nu vor fi lăsaţi să muşte din fructul întreg.

Smochinele. Sînt fructe cu sîmburi mulţi şi mici.

Conţin multe substanţe hrănitoare, dintre care zahăr în cantitate mare, 75%, vitamine, pectine etc.

Au şi o serie de substanţe medicamentoase : emoliente, calmante ale tusei, laxative.

Se consumă proaspete sau uscate. La noi, se consumă uscate. Se pot consuma aşa cum sînt sau sub formă de fierturi. Se pot

Scanned with OKEN Scanner

găti cu carne de pasăre, sau cu sos de zahăr ars, ca şi mîncarea de prune. Se dau copiilor peste un an. Din smochine se poate face şi marmeladă.

Curmalele. Sînt fructe alcătuite din pulpă şi un sîmbure lemnos. Pulpa este foarte zaharată, aromată şi plăcută la gust.

Au în compoziţie: zahăr 67—70%, proteine vegetale 5%, săruri 1,5%, vitamine (A, B şi D), unele substanţe medicamentoase şi celuloză. Sînt foarte hrănitoare şi uşor de mistuit, ceea ce face din curmale fructe deosebit de bune. Se întrebuinţează şi pentru substanţele medicamentoase pe care le conţin, în unele inflamaţii ale căilor respiratorii şi urinare, sub formă de fiertură, 50 g de fructe la un litru de apă.

Castanele. Castanul creşte şi la noi în ţară, în regiunile cu climă mai blîndă, ca Banatul şi Oltenia.

Castanele comestibile (care se pot mînca) conţin 10—15% amidon, 20% zahăr şi 5% proteine.

Se dau copiilor sub formă de pireu preparat din castane bine fierte şi curăţate de coajă.

Ananasul este foarte bogat în vitamină C şi fier.

Măslinele. Sînt fructe exotice, care conţin foarte multe săruri minerale (calciu, sodiu, sulf, fosfor, clor, fier etc.), multe grăsimi, vitamină A şi puţine proteine.

Prin procedeele de conservare li se adaugă sodiu şi clor (sare).

În cantitate mult mai mare, decît în alte fructe se găseşte calciu.

Vitamina şi provitamina A din 100 g măsline echivalează cu cea din 5 litri de lapte.

Prin cantitatea, felul şi echilibrul substanţelor minerale şi prin cantitatea de grăsimi, măslinele au o valoare nutritivă mare.

Se pot da copiilor în preparate, după vîrsta de 2 ani.

Cacao. Ne este cunoscută sub formă de pulbere (făină), care se scoate din seminţele unui arbore ce creşte în ţările calde.

Arborele de cacao atinge 12 m în înălţime. Fructele sale sînt asemănătoare cu castraveţii. În aceste fructe se găsesc între 25 şi 40 de seminţe de mărimea şi forma unei alune.

Cînd fructele sînt roşii, deci coapte, se culeg. Se lasă 2—3 zile, li se scot sîmburii, care se supun mai întîi unei fermentaţii apoi se usucă şi se prăjesc. Din seminţele prăjite se scoate pudra de cacao, aromată şi gustoasă. Prin prăjire, seminţele pierd din apă şi îşi schimbă culoarea.

Cacaoa conţine proteine vegetale 14%, grăsimi 50%, amidon 9%, minerale de tot felul 3,46%, mult fosfor, calciu şi fier, celu-

Scanned with OKEN Scanner

loză 3,4%, apă 4%, vitamine din belşug şi o substanţă medicamentoasă numită teobromină.

Cacaoa este foarte hrănitoare.

Ca să poată fi folosită, i se scoate grăsimea, numită unt de cacao, folosită în farmacie şi la fabricarea ciocolatei.

Făina de cacao se consumă sub formă de fiertură simplă, cu zahăr sau cu lapte. Se foloseşte, de asemenea, la creme şi prăjituri.

Se poate da copiilor de la vîrsta de 8—9 luni, cu lapte, dar nu se va face abuz, din cauza teobrominei pe care o conţine.

Copiii care primesc vreme îndelungată cacaoa în alimentaţie pierd treptat pofta de mîncare.

Ciocolata se fabrică din făină de cacao, amestecată cu zahăr, lapte praf, vanilie şi uneori migdale şi alune.

Datorită substanţelor nutritive pe care le conţine, ciocolata este foarte hrănitoare. Se poate da sugarilor, desfăcută în lapte de la 10 luni.

Avînd toate componentele pudrei de cacao, deci şi teobromină, nu se va face abuz.

PRINCIPII IGIENICE ÎN ALIMENTAŢIA CU FRUCTE

Fructele se folosesc în alimentaţia sugarilor, pentru *vitamine* şi *minerale*, precum şi pentru zahăr, pectine, tanin etc.

Nu se calculează la raţia alimentară.

Dintre toate fructele enumerate: dudele, prunele, pepenii şi gutuile nu se folosesc de loc la sugari. Celelalte se folosesc sub formă de: sucuri, pireu, creme de fructe, chisel, limonadă, compot, dulceaţă, marmeladă, gem şi fructe ca atare.

a) **Sucurile de fructe** conţin toate substanţele hrănitoare care se găsesc în fructe, cu excepţia pectinelor şi celulozei. Absenţa acestora face sucul uşor de suportat de tubul digestiv al copiilor, încă din primele luni (de la 2 luni).

Se introduc în alimentaţia copiilor în mod obişnuit de la vîrsta de 3 luni. La nevoie, şi anume în alimentaţia artificială şi mixtă, se pot introduce mai devreme.

Începutul se face de obicei cu suc de mere sau de lămîie, sau morcov. Se pot da mai tîrziu şi sucurile de portocale, vişine, afine şi piersici.

După 6—7 luni se pot da sucurile de smeură, coacăze, agrişe, cireşe, iar după 7—8 luni şi sucurile de caise, pere şi struguri.

Indiferent de vîrstă, *orice suc se dă la început în cantităţi mici* (o jumătate de linguriţă), pentru a se încerca toleranţa tubului digestiv al copilului. Unii copii suportă bine orice suc

Scanned with OKEN Scanner

de fructe, alţii, numai unele din ele. Sucurile se dau cu atenţie, mai ales copiilor cu tendinţă la diaree.

Modul de preparare este în funcţie de felul fructului *(vezi capitolul „Reţete")*.

Pentru prepararea sucurilor, ca şi a pireurilor de fructe, sînt necesare cîteva vase, şi anume :

— răzătoare de fructe ;
— presă de lămîie ;
— presă de struguri ;
— strecurătoare din tifon ;
— linguriţă inoxidabilă ;
— o ceaşcă sau un castron mic ;
— o sticluţă cu sirop de zahăr.

De asemenea este necesar zahăr tos.

Tehnica preparării sucurilor de fructe impune o serie de precauţii deosebit de importante, şi anume fructe perfect spălate, mîini curate şi vase opărite.

Sucurile de fructe reprezintă un aliment care se dă copiilor nefiert, deci fără posibilitatea de a omorî microbii prin fierbere. De aceea sucurile trebuie pregătite în desăvîrşită curăţenie, pentru a nu se infecta de pe mîini sau vase în timpul lucrului.

Fructele trebuie să fie sănătoase şi bine coapte. Înainte de întrebuinţare se spală şi se curăţă de coajă şi sîmburi.

Spălatul fructelor se face sub apă, care curge peste ele, apoi se pun pe sită şi se opăresc cu apă clocotită.

Mîinile se spală de două-trei ori cu săpun, ştergîndu-se cu un şervet curat. Vasele se opăresc înainte de lucru. Colţul de masă pe care se lucrează trebuie să fie liber şi curat.

Se prepară fiecare fel de suc după fructele din care provine : prin stoarcerea fructului (lămîia), zdrobire (afinele), presărare de zahăr (smeura) sau prin măcinarea pulpei pe răzătoarea de fructe (merele).

Sucul, o dată obţinut, se strecoară printr-o strecurătoare de tifon, proaspăt fiartă sau călcată, în ceaşca din care i se dă copilului să mănînce.

Se amestecă cu sirop, pregătit din apă şi zahăr în părţi egale. Siropul se potriveşte după gustul fructelor. Fructele citrice (lămîile, portocalele etc.) pot necesita atîta sirop cît suc, celelalte, mai puţin. Se poate folosi şi zahărul tos pentru îndulcirea sucurilor, care trebuie să fie foarte curat.

În tot timpul lucrului, ca şi după aceea, fructele şi sucul se ţin în vase de culoare închisă, bine acoperite, pentru a se împiedica oxidarea vitaminelor. Vasele de faianţă sau de sticlă colorată sînt cele mai indicate.

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 48. — Stoarcerea pireului de mere pentru obținerea sucului.

Sucul de fructe se pregătește de fiecare dată numai cît trebuie la o masă.

Modul de administrare. Hrănirea copiilor cu sucuri de fructe se poate face înaintea prînzului, în timpul prînzului sau după prînz.

Sucurile date înainte cu 15—30 de minute de masă stimulează secreţiile digestive şi copilul mănîncă cu poftă. Dacă se dau în timpul mesei, se pot amesteca cu laptele sau cu făinosul cu lapte. După masă, bine îndulcite, se dau ca un desert. Pot fi lăsate şi cu gustul lor natural, dacă copilul le primeşte.

În prima zi, se dă copilului numai o jumătate de linguriţă, iar dacă o tolerează bine, se dă a doua-a treia zi o linguriţă. Apoi se creşte cantitatea, potrivit vîrstei copilului.

Cantitatea de suc de fructe necesară copilului este în funcţie de bogăţia fructului în substanţe nutritive şi de vîrstă.

Copilul poate lua între 50 şi 100 g de suc pe zi, pentru a asigura cantitatea de vitamine necesară.

b) **Pireurile de fructe.** Se pot obţine din mere, pere, caise, piersici, vişine.

Spre deosebire de sucuri, conţin pectine şi celuloză.

Se introduce după vîrsta de 4 luni, începînd cu 2—3 linguriţe de pulpă amestecată cu suc. Cantitatea se creşte treptat. Se pot face şi din amestec de fructe.

Scanned with OKEN Scanner

Se îndulcesc cu zahăr sau se dau cu gustul natural al fructelor. Se pot da simple, după mese, sau se pot amesteca în făinosul cu lapte.

Din luna a 5-a, dacă copilul este bine dezvoltat, se poate introduce masa de fructe îmbogăţită cu biscuiţi, brînză de vaci, zahăr.

Modul de preparare şi tehnica de lucru sînt aceleaşi ca la sucuri.

c) **Limonada** se prepară din sucul proaspăt de fructe. Pentru limonadă se foloseşte sucul de lămîie, afine, smeură, vişine, coarne, fragi etc. Este răcoritoare şi gustoasă. Se prepară cu apă fiartă şi răcită. Se dă copiilor bolnavi, cu febră, şi care au nevoie de multe lichide.

Fructele care nu se pot da crude, fiindcă produc copilului diaree, se dau sub formă de compot, cremă de fructe sau chisel, pentru că, în felul acesta, celuloza se moaie prin fierbere şi este mai puţin iritantă pentru tubul digestiv.

d) **Compotul** se poate obţine din orice fruct fiert în sirop de zahăr. Se face de obicei din fructele pe care copiii nu le suportă crude, cum ar fi căpşunile, fragii, perele, afinele, prunele etc., sau din amestec de fructe. Se prepară proaspăt, de fiecare dată. Se dă copiilor după 10—12 luni.

e) **Crema de fructe** se obţine din fructele fierte în puţină apă cu zahăr. După ce au fiert fructele, pulpa se pasează şi se amestecă cu zeama rămasă, care trebuie să fie foarte puţină, şi se obţine crema. De la 4 luni se poate da crema de mere. Pentru crema de fructe se pot folosi mere, caise, piersici, vişine, prune, pere etc.

f) **Chiselul** este tot o cremă de fructe, fiartă cu amidon şi amestecată cu suc de fructe nefierte.

g) **Fructele conservate** sînt fructele păstrate pentru timpul cînd nu se găsesc proaspete.

Unele fructe ca: merele, perele, gutuile, strugurii şi citricele rămîn multă vreme proaspete. Altele, cum sînt căpşunile, fragii, caisele, cireşele, smeura etc., se alterează la cîteva zile după ce au fost culese.

Alterarea fructelor, ca şi a zarzavaturilor de altfel, se face prin fermentare, mucegăire şi putrezire, procese datorite unor microorganisme, care găsesc, în fructe, condiţii cu atît mai bune de viaţă, cu cît fructele sînt mai bogate în apă. Substanţele hrănitoare se degradează şi din această cauză sînt dăunătoare sănătăţii.

Fructele se pot conserva prin uscare şi fierbere.

Prin uscare, fructele pierd apa şi o parte din substanţele colorante.

Scanned with OKEN Scanner

Prin uscare, se concentrează zahărul şi mineralele, aşa că 1 kg de fructe uscate are o cantitate mult mai mare de substanţe nutritive, decît 1 kg de fructe crude. Zahărul ajunge de la 23—76%, contribuind astfel la păstrarea lor. Vitaminele se pierd pînă la 10—15%. Celelalte substanţe hrănitoare se păstrează în întregime. Fructele uscate sînt preţioase pentru cantitatea de fier pe care o conţin. Se recomandă copiilor anemici. Se pot usca: prune, mere, pere, caise, piersici, struguri, afine, coarne, vişine etc. Uscarea se poate face la soare, la umbră şi la cuptor fără fum. Prunele se usucă şi la fum. Înainte de uscare, fructele se aleg, se curăţă, se spală şi, la nevoie, se taie în bucăţi. Fructele uscate se păstrează în pungi de pînză sau hîrtie. Se dau în compoturi dar numai copiilor mai mici.

Prin fierbere se pot conserva sub formă de siropuri, compot, dulceaţă, gem şi marmeladă — toate fructele.

Conservele pot fi păstrate mai mult, mai comod, mai bine şi mai igienic, decît fructele proaspete care sînt şi legate de sezon.

Conservele de fructe pentru copii sînt făcute din fructe de foarte bună calitate şi sînt vitaminizate, deşi vitaminele se păstrează în parte în conservele corect făcute.

Nu prezintă nici un pericol, fiindcă nu sînt toxice; nici nu conţin germeni patogeni.

Substanţele nutritive sînt bine păstrate şi sînt mai uşor de mistuit, întrucît prin fierbere au suferit unele modificări.

Se ambalează în cutii de tablă şi borcane. Conservarea în borcane de sticlă, chiar uşor colorate, este superioară ambalajului metalic, pentru că se conservă mai bine vitamina C.

Magiunul este singura formă sub care se conservă fructele fierte fără zahăr.

Se poate face din prune, pere, caise, mere etc.

Marmelada, ca şi magiunul, se prepară prin fierberea fructelor în sucul lor. Se adaugă 200—600 g zahăr de kilogram. Zahărul ajută la păstrarea marmeladei. Se poate face din orice fel de fructe şi din amestec de fructe.

Pasta este magiunul sau marmelada din care s-a scos aproape toată apa prin uscare.

Pelteaua sau jeleul se obţine din sucurile de fructe fierte cu zahăr. Se poate face din coacăze, agrişe, coarne, afine, mere, gutui, căpşuni, smeură, mure, cu adaos de mere. Mai recomandabile sînt fructele de toamnă, fiindcă conţin mai multe pectine şi acizi, care ajută închegarea jeleului.

Se prepară astfel: se pun fructele curăţate de codiţe într-o cratiţă, se acoperă cu apă şi se fierb pînă crapă coaja. Se strecoară zeama şi se pune din nou la fiert, cu 600 g zahăr la 1 litru de zeamă. Fructele se folosesc la marmeladă. Zeama nu se fierbe

Scanned with OKEN Scanner

prea mult. Se toarnă fierbinte în borcane. Se dă copiilor de la 6 luni, amestecîndu-se cîte 1/2 linguriță în grișul cu lapte.

Dulceața se face din fructele fierte cu mult zahăr: 1 kg de zahăr la 1 kg de fructe. Se poate face din: cireși, vișine, smeură, fragi, căpșuni, afine, coarne, caise, piersici etc. Siropul se poate da copiilor de la 6 luni, iar fructul respectiv de la un an.

D. PRODUSELE LACTATE

Au întrebuințare largă în alimentația copiilor pentru belșugul de proteine complete și grăsimi, precum și pentru celelalte substanțe nutritive pe care le conțin.

Dintre acestea fac parte frișca, smîntîna, untul, brînza de vaci și iaurtul. Se introduc în alimentația copilului după vîrsta de 5 luni, cînd tubul digestiv al acestuia este în stare să le mistuie fără riscul îmbolnăvirii.

1. **Frișca** este smîntîna dulce din laptele proaspăt nefermentat. Se obține din laptele nefiert, neagitat de seară pînă dimineață sau chiar mai mult.

În acest timp moleculele de grăsime din lapte se adună la suprafață într-un strat de smîntînă dulce. Aceasta este frișca. Conține grăsimi emulsionate foarte ușor de mistuit. Se poate obține și prin centrifugare, cu ajutorul unei mașini speciale. Frișca are în compoziție 35% grăsimi, 23% proteine, 32% glucide, săruri minerale și vitamine, dintre care vitamină A din belșug.

Frișca se introduce începînd cu cantități mici, de la vîrsta de 6 luni, în alimentația copiilor, sub formă de spumă bătută cu zahăr sau fără zahăr. Are valoare alimentară mare.

2. **Smîntîna** se scoate tot din laptele lăsat în repaus la căldură, cam 24 de ore. În acest interval, sub influența fermenților lactici, laptele se acrește, se încheagă și prinde un strat de smîntînă acrișoară la suprafață. Smîntîna, ca și frișca, are culoarea albă-gălbuie, gustul plăcut și consistența unei creme. Este foarte bogată în substanțe hrănitoare. Conține grăsimi 25—30%, proteine 29%, glucide 35%, săruri, vitamine (A, B, C) și o oarecare cantitate de apă.

100 g smîntînă furnizează 120—250 de calorii.

Frișca și smîntîna sînt ușor de mistuit și foarte bine suportate de copii.

Se folosesc în alimentația copiilor de la vîrsta de 6 luni, cu scopul de a îmbogăți valoarea alimentară a zarzavaturilor. Se adaugă la supe și pireuri. Se poate da cu brînză și mămăliguță sau se folosește la prăjituri. Se alterează însă repede din cauza fermentațiilor, de aceea se păstrează în vase smălțuite sau de faianță.

Scanned with OKEN Scanner

Smîntîna nefiartă poate conţine microbi periculoşi, de aceea se foloseşte numai la preparatele care se fierb, fie că se fabrică în casă din laptele recoltat de la vaci sănătoase, în condiţii de curăţenie desăvîrşită.

Prin aceasta, ca de altfel, prin orice derivat de lapte nefiert, se pot transmite de la vacile bolnave, microbii unor boli ca tuberculoza şi stomatita aftoasă.

Stomatita aftoasă este o boală a gurii, însoţită de tulburări generale. La copii se manifestă prin mici băşicuţe turtite pe gingii şi limbă, febră mare şi stare generală proastă. Din această cauză, copiii bolnavi de stomatită nu se pot hrăni şi slăbesc.

Smîntîna se poate falsifica cu cremă de făină de patiserie. Pentru control, se face aşa-zisa „probă cu iod", care constă în a picura puţină tinctură de iod peste o linguriţă de smîntînă. (În contact cu amidonul din făină, iodul se albăstreşte.) Dacă şi smîntîna se albăstreşte, este semn că are amidon şi deci este falsificată cu făină. Indiferent sub ce formă se foloseşte în alimentaţia sugarilor, o întrebuinţăm în cantităţi mici, începînd cu o linguriţă.

3. **Untul** este grăsimea din laptele de vacă, oaie, capră şi bivoliţă. Se obţine din smîntîna dulce sau acră. Este bine ca laptele de la care s-a scos smîntîna să fie pasteurizat pentru a înlătura pericolul îmbolnăvirii cauzată de microbi periculoşi care trec din lapte în smîntînă şi apoi în unt. Dintre microbi ne referim îndeosebi la bacilul tuberculozei. Untul din laptele nepasteurizat se poate întrebuinţa la prepararea prînzurilor pentru copiii mai mari. În gospodărie, untul se scoate prin baterea smîntînei în putinei. Pe cale industrială se scoate prin centrifugare cu ajutorul unor maşini speciale. După recoltare, untul se spală bine cu apă rece, foarte curată, pentru înlăturarea proteinelor şi zaharurilor. Astfel obţinut, untul conţine 80—90% grăsime, 12% apă şi resturi de cazeină, lactoză (zahar), săruri de sodiu, vitamine A, D şi E. Vitamina A se găseşte din belşug, iar provitamina D se găseşte numai dacă vacile pasc vara în plin soare. Untul vacilor hrănite iarna cu nutreţ uscat, conţine mai puţine vitamine. Untul proaspăt se poate păstra 7—8 zile la răcoare şi întuneric, în borcane bine acoperite. Untul din smîntîna dulce ţine mai bine, ca şi cel obţinut din smîntîna încălzită. Aceasta este explicaţia pentru ce se bate putineiul cu lapte călduţ.

Untul bine spălat se păstrează mai multă vreme. Obiceiul de a săra untul, ca şi de a-l spăla cu apă sărată nu este bun, pentru că sarea grăbeşte oxidarea, cu atît mai repede, cu cît untul provine dintr-o smîntînă mai veche (acră). La 4—10° (ca la frigider) se poate păstra bine cîteva luni. În comerţ se vinde

Scanned with OKEN Scanner

ambalat în cîteva straturi izolatoare prin care nu pătrunde lumina, care împreună cu aerul şi căldura grăbesc alterarea untului.

Untul topit se poate păstra cîteva luni, însă nu are calităţile untului proaspăt ci dimpotrivă, datorită procesului de topire, conţine acroleină, o substanţă care irită tubul digestiv şi dă tulburări.

Untul se alterează datorită rîncezirii şi fermentării zaharurilor. Untul alterat are un gust iute, metalic mai întîi, apoi amar şi cu miros rînced de ulei sau de peşte. Deşi untul rînced se poate corecta prin spălare cu apă de var, totuşi nu se dă copiilor. Untul se foloseşte în alimentaţia sugarilor de la 4—5 luni. Acesta se pune în supe, pireuri, preparate făinoase cu lapte sau în sosuri albe.

Se începe cu cantităţi foarte mici — cît un bob de porumb — apoi se creşte pînă la 5 g/zi — o linguriţă — cantitate care este suficientă pînă la 7 luni.

Pus în tigaie, la foc, pentru prepararea sosurilor sau a mîncărurilor, se topeşte, se încinge, produce un pîrîit, face spumă şi lasă puţin fum. În spumă sînt substanţe care apoi ard. Vaporii sînt de acizi graşi volatili, care dispar, rămînînd astfel numai untul curat şi uşor de mistuit.

4. **Brînza de vacă** este cazeina din lapte, coagulată prin fermentare şi căldură. Are în compoziţie, pe lîngă cazeină, grăsimi, vitamine şi săruri.

Cantitatea de grăsime depinde de cantitatea de smîntînă lăsată laptelui. Din laptele smîntînit iese brînză săracă în grăsimi, iar din laptele integral, brînză grasă. Sărurile sînt în cantitate mare, mai ales calciul, fosforul, sodiul şi magneziul.

Brînza de vacă se poate prepara din lapte nefiert sau fiert. Laptele nefiert, folosit pentru brînză, este de fapt laptele dulce lăsat să se prindă. I se ia smîntîna şi se pune la foc slab.

Prin căldură, cazeina se transformă în brînză şi se depune la fund, separîndu-se de zerul care se ridică la suprafaţă. Nu se lasă să se închege prea tare.

Brînza din laptele fiert se face din iaurt, tot prin încălzire. În caz de urgenţă, cînd nu este timp ca laptele să se prindă, se acidifică cu lactat de calciu, cu cîteva linguri de lapte prins sau cu soluţie 10% de clorură de calciu. Se prepară în felul următor : în timp ce laptele fierbe, se pune o linguriţă de clorură de calciu pentru un litru de lapte. Se ia de pe foc. După 10 minute se pune în pînză, la strecurat. Nu are un gust chiar aşa de bun ca brînza făcută din lapte prins sau iaurt şi este mai greu de mistuit, fiindcă formează un cheag tare.

Scanned with OKEN Scanner

Zerul care se separă de brînză este apa în care au rămas dizolvate lactalbumina, lactoglobulina, o parte din săruri şi vitaminele. Nu se aruncă, ci poate fi dat copiilor să-l bea sau se foloseşte la supe-ciorbe.

Brînza de vaci se introduce în alimentaţia copiilor de la vîrsta de 6 luni. Este uşor de mistuit şi bine suportată de copii. Este foarte hrănitoare şi folosită aproape în întregime de organism.

5. **Urda** se obţine din zerul rămas de la brînză, care se încălzeşte la foc domol, pînă dă în clocot. Sub influenţa căldurii, lactalbumina şi lactoglobulina se coagulează în firişoare fine de brînză, care se adună la suprafaţa zerului formînd urda. Se poate da copiilor foarte de timpuriu. Urda din laptele de oaie se dă copiilor după 8—9 luni.

Brînza fermentată se dă copiilor după 12 luni, în preparate. E mai hrănitoare.

6. **Iaurtul** este un lapte acru. Se obţine din laptele integral fiert, cu ajutorul unui bacil (microb) numit *Bacillus bulgaricus* care transformă o parte din lactoză în acid lactic, care la rîndul său coagulează cazeina.

Se prepară în felul următor: se fierbe laptele şi se lasă să se răcească pînă la 37°. Se adaugă 2—3 linguri de iaurt gata preparat şi se amestecă bine. Se lasă astfel 12—18 ore.

Se poate închega şi într-un timp şi mai scurt, dacă se ţine vasul cu lapte la căldură, într-un alt vas cu apă caldă primenită mereu prin scoaterea apei răcite şi înlocuirea ei cu apă caldă — 38—40° — cu ajutorul unui polonic, pentru a nu mişca vasul cu iaurt.

Iaurtul îşi intensifică aciditatea de la o zi la alta dacă nu se consumă imediat ce s-a prins. Acesta se întrebuinţează mult în alimentaţia sugarilor sănătoşi şi bolnavi. În intestin împiedică dezvoltarea microbilor (bacteriilor) de putrefacţie, ale căror toxine sînt dăunătoare organismului. Iaurtul se introduce în alimentaţia copiilor după 7 luni, cu băgare de seamă, pentru că uneori copiii îl refuză.

7. **Brînzeturile fermentate** (telemeaua, caşcavalul etc.) se obţin prin fermentarea brînzei sub acţiunea unor microorganisme sau a unor fermenţi, care se găseau în lapte sau care s-au adăugat. Sînt mai multe varietăţi. Toate au substanţe nutritive: proteine, grăsimi şi zaharuri. Conţin proteine de bună calitate, cu o mare cantitate de aminoacizi esenţiali, grăsimi, săruri de calciu şi fosfor. Dau mai multe calorii decît laptele din care au fost făcute.

Brînzeturile fermentate nu se dau sugarilor şi copiilor pînă la vîrsta de 18 luni decît în preparate, cum sînt budincile, în

Scanned with OKEN Scanner

care brînza este împrăştiată în masa preparatului şi se topeşte la căldura cuptorului. Brînza topită e mai uşor de mistuit.

Caşul dulce şi caşcavalul proaspăt sînt uşor de mistuit, ca şi brînza de vaci şi urda, fiind bine suportate şi de sugarii mari sub formă de preparate.

E. OUĂLE

Oul constituie un element de bază în alimentaţia copiilor mici. Este deosebit de preţios prin bogăţia substanţelor nutritive pe care le conţine, utilizabile în întregime de organism. Pentru copii se foloseşte numai oul de găină. Celelalte sînt indigeste. În afară de aceasta, ouăle de raţă prezintă şi pericolul îmbolnăvirilor microbiene.

Oul de găină cîntăreşte în medie 50 g. Este alcătuit din coajă, albuş şi gălbenuş. Coaja formează învelişul protector. Este formată din săruri de calciu şi este poroasă, cu găurele foarte mici. Prin porii cojii pătrund în ou aer şi microbi care-l alterează cu atît mai mult cu cît oul este mai vechi.

Coaja este acoperită cu un strat albuminos care apără şi mai bine oul. La spălat, se înlătură cu uşurinţă, ceea ce permite microbilor să pătrundă mai uşor în interiorul oului. Pentru acest motiv, ouăle care se păstrează mai multă vreme nu se spală.

a) *Albuşul* cîntăreşte cam 30 g. Se găseşte sub coaja oului şi îmbracă gălbenuşul în întregime.

Albuşul ouălor păstrate multă vreme pe o parte se ridică deasupra iar gălbenuşul coboară la fund, lipindu-se de coajă, ceea ce face ca ouăle să se strice. Oul conţine multe proteine complete, printre care ovalbumina şi ovoglobulina, unii aminoacizi liberi, săruri minerale şi vitamine hidrosolubile din grupul B, în special B_2, care ajută creşterii. Proteinele albuşului conţin de asemenea toţi aminoacizii necesari creşterii, care sînt într-un echilibru perfect. Dintre săruri menţionăm: calciul, potasiul, magneziul, puţin fier şi siliciul. Fermenţii se distrug la fiert, aşa că practic nu au importanţă.

Albuşul se dă copiilor numai după vîrsta de un an, fiert moale. Se dă uneori şi înainte de un an, dar numai făcut spumă, în găluşti de griş în supă, budinci, sufleuri, forme în care particulele de albuş sînt împrăştiate în masa preparatului, copilului revenindu-i la un prînz o cantitate foarte mică.

b) *Gălbenuşul* este partea galbenă din ou. Este învelit într-o pieliţă fină. Conţine proteine care au în alcătuire toţi aminoacizii necesari creşterii. Gălbenuşul conţine, de asemenea multe grăsimi emulsionate, dintre care mai importante sînt: lecitina, colesterolul, cerebrozidele etc., toate substanţe foarte

Scanned with OKEN Scanner

necesare în hrănirea sistemului nervos. Gălbenuşul este bogat în fosfor, sulf, iod, fier, zinc, potasiu, sodiu, calciu şi magneziu, într-o formă foarte uşor de asimilat. Vitaminele liposolubile: A, D, E şi K se găsesc în cantitate mare. Prezenţa vitaminei D face din ou un aliment care previne şi ajută la vindecarea rahitismului. Oul mai conţine de asemenea şi vitaminele B_1 şi B_2. Aceste vitamine se află în cantitate mai mare, dacă păsările outoare sînt grase şi bine hrănite. Din contra, ouăle găinilor slabe au puţine vitamine.

Gălbenuşul este mai hrănitor şi mai bine suportat decît albuşul. Ouăle se mistuie foarte uşor şi sînt folosite de organism în întregime. Un ou asigură pînă la 95 calorii. El este o hrană excelentă pentru sistemul nervos şi ajută la formarea sîngelui şi a celorlalte ţesuturi, deşi conţine puţin calciu.

Ouăle se dau copiilor destul de devreme. Majoritatea pediatrilor le recomandă de la 6 luni. La 7 luni, copilul poate consuma în total un gălbenuş pe săptămînă, dîndu-i-se cîte un sfert pe zi, la o masă. I se poate creşte cantitatea după 8 luni, dacă este bine suportat. Se dă amestecat în supă sau în pireul de legume, în grişul cu lapte sau în lapte.

La început, gălbenuşul se dă în cantităţi mici, care apoi cresc progresiv. În prima zi, se dă un vîrf de linguriţă; peste 2—3 zile, această cantitate se creşte, dacă prima a fost suportată bine.

Gălbenuşul fiert tare este foarte bine suportat şi tot atît de hrănitor. Gălbenuşul crud este greu tolerat de unii copii.

Întrucît nu ştim cum va reacţiona copilul la introducerea oului, este bine să i se dea pe încetul, începîndu-se cu gălbenuşul fiert tare. Apoi se dă crud, adăugat la preparatele fierbinţi; în acest mod, gălbenuşul de fapt se coace. Se poate da şi crud, amestecat cu zahăr şi puţină zeamă de lămîie. Albuşul nu se va da niciodată crud ci bine coagulat.

Albuşul crud prezintă următoarele dezavantaje: o dată ajuns în stomac, nu declanşează nici secreţia gastrică, nici contracţiile stomacului, aşa cum se întîmplă de obicei cu orice aliment şi apoi, chiar dacă ar găsi secreţii gata formate, acestea nu pot mistui albuşul, proteinele lui crude neputînd fi atacate de sucurile gastrice.

Afară de aceasta, albuşul crud trece foarte repede prin tubul digestiv, iar în plus, una din proteinele sale se combină cu biotina (vitamina H) făcînd-o nefolositoare, ceea ce păgubeşte astfel organismul de o vitamină foarte necesară creşterii. Pentru aceasta albuşul nu se va da niciodată crud, nici chiar în prăjiturile cu spumă de albuş.

Scanned with OKEN Scanner

În general, ouăle se pot da copiilor fierte moi, cleioase sau tari, fie sub formă de ochiuri sau alte preparate.

Ouăle fierte moi, cu albuşul bine fiert şi gălbenuşul crud, sînt cel mai uşor de mistuit. Este bine să se pună la fiert numai în apă rece, pentru că în felul acesta se coc mai cu încetul şi sînt mai uşor de digerat.

Ouăle ochiuri se pot face în apă clocotită sau într-o grăsime: unt sau untdelemn. Pentru ochiuri fierte se clocoteşte apa cu puţin oţet, în care apoi se pune oul spart. În felul acesta, albuşul se coagulează mai bine iar gălbenuşul rămîne crud la mijloc. Pentru ochiurile în grăsime se pune untul sau uleiul să se înfierbînte într-un vas mic pus în altul mai mare cu apă în clocot (baia de apă).

La fel se prepară igienic şi jumările.

Ouăle prăjite în grăsimea încinsă pe foc sînt gustoase dar se mistuie greu. Nu se dau niciodată copiilor mici şi celor cu ficatul sensibil.

Dintre preparatele cu ou, budincile sînt foarte hrănitoare şi uşor de mistuit. De altfel, oricărei mîncări i se măreşte valoarea alimentară dacă i se adaugă ou.

Prin preparare ouăle pierd o parte din vitaminele care se distrug la căldură. Ouăle folosite în alimentaţia copiilor trebuie să fie foarte proaspete. Ouăle vechi au proteinele modificate, iar pe măsură ce se învechesc, se dezvoltă în ele chiar substanţe toxice care duc la îmbolnăviri grave. Producţia de ouă din cursul unui an este inegală; vara se găsesc ouă din belşug, iarna se împuţinează sau chiar lipsesc. Alimentarea copiilor cu ouă este bine să fie continuă în tot timpul anului.

Pentru a avea ouă şi în anotimpul rece, acestea se pot conserva.

Ouăle care se păstrează un timp mai lung, ca şi cele care se dau copiilor, trebuie să fie proaspete şi cu coaja albă, curată, fără pete de noroi sau excremente. Ouăle cu coaja murdară au pe ele microbi şi cum nu le putem spăla pentru a nu le înlătura stratul albuminos, nu le punem la păstrare. La analize s-au găsit uneori în ou următorii microbi: vibrioni holerici, bacili coli, bacili Eberth (ai febrei tifoide), precum şi unele salmonelle, mai ales cele de raţă, pentru care motiv nu se dau niciodată copiilor. Nu se dau, de asemenea, nici ouăle de la găini bolnave.

Prospeţimea ouălor se controlează privindu-le prin transparenţă cu atenţie, seara la o lumină mică.

Ouăle proaspete au camera de aer (bănuţul) mică şi bine conturată. Cu cît ouăle sînt mai vechi, cu atît camera de aer este mai mare.

Scanned with OKEN Scanner

Altă metodă este aceea de a le scufunda într-un vas cu apă rece. Ouăle proaspete de 1—2 zile cad și ating fundul vasului; ouăle de 3—5 zile rămîn culcate, dar nu ating fundul vasului; ouăle mai vechi de 5—6 zile se ridică treptat cu vîrful în sus, apoi tind să se ridice spre suprafața apei, iar ouăle care plutesc deasupra apei sînt foarte vechi și nu pot fi consumate în nici un fel.

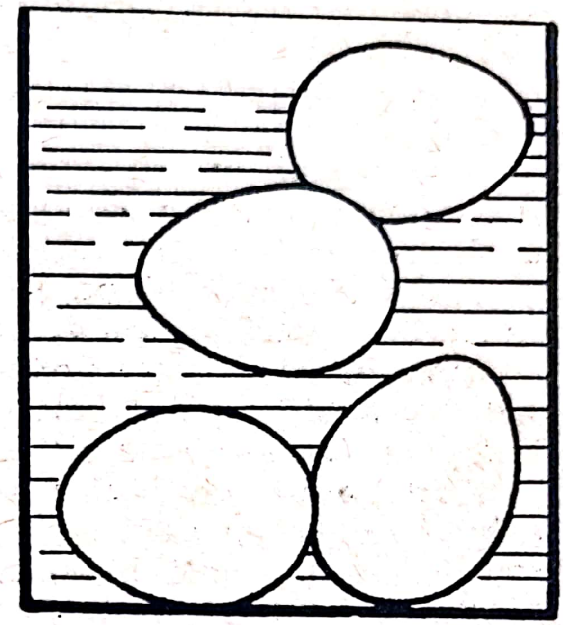

Fig. 49. — Cum se încearcă prospețimea ouălor.

Conservarea ouălor se poate face în mai multe feluri. Indiferent de modul de conservare, condiția principală este să împiedicăm pătrunderea în ou a aerului și a microbilor prin porii (găurelele) cojii. Aerul pătruns în ou alterează grăsimile și oxidează vitaminele și proteinele. Pentru microbi, oul reprezintă un excelent mediu de cultură pe care se dezvoltă în condiții foarte bune, devenind astfel un pericol pentru sănătatea copiilor, așa că păstrarea ouălor constă de fapt în izolarea lor de aer și de microbii aflați în ambianță. Iată cîteva metode:

— Se ung ouăle cu grăsime, cea mai bună fiind vaselina. Astfel coaja devine impermeabilă pentru aer. Se așază apoi într-o cutie cu vîrful în jos pentru a împiedica lăsarea gălbenușului la fund și a nu veni astfel în contact cu coaja, situație în care se strică mai ușor.

— Se scufundă ouăle într-un borcan cu apă de var obținută din 10 litri apă și 1 kg de var nestins. În felul acesta, ouăle nu vin de loc în contact cu aerul ca să se poată strica. Este o metodă foarte bună.

— Se învelesc în ziar. Este o metodă mai puțin sigură și mai puțin bună.

— Se pun un rînd de ouă cu vîrful în jos și un rînd de mălai, sare sau cenușă. Prin conservare, ouăle pierd din valoarea nutritivă cu atît mai mult cu cît păstrarea lor se prelungește.

Unii copii nu suportă ouăle. Este vorba de o sensibilitate la ovalbumină (albuș). Acestor copii este bine să li se dea,

pe încercate, cantităţi mici de ouă, fierte tari, amestecate în pireuri, sau li se dă numai gălbenuşul. În felul acesta se vor obişnui cu alimentul. Consumarea ouălor de către copiii sensibili poate provoca urticarie, eczeme, mîncărimi, scaune proaste şi foarte urît mirositoare. Acestor copii nu li se vor da de loc ouă. Medicul va încerca desensibilizarea lor.

F. CARNEA

Se foloseşte în alimentaţia copiilor pentru proteinele de bună calitate pe care le conţine, ca şi pentru celelalte substanţe hrănitoare. Copiilor li se pot da ficat, creier şi carne slabă.

1. **Ficatul** reprezintă prima formă sub care se dă carne copilului. Se poate folosi cel de pasăre sau de alte animale (există diferenţă între ele), cel preferat fiind cel de găină sau de viţel. Nu se dă copiilor ficat de păsări sau animale îngrăşate, fiind greu de mistuit din cauza grăsimilor pe care le conţine.

Ficatul are în compoziţie foarte multe materii hrănitoare şi de bună calitate, precum aminoacizi (proteine) care ajută creşterea, glicogen şi grăsimi. Glicogenul este zaharul transformat şi depozitat în ficat şi nu necesită nici un efort deosebit din partea tubului digestiv al copilului pentru a fi mistuit. În ficat se găseşte de asemenea o mare cantitate de vitamine: A, B, C, PP, acid pantotenic şi acid folic.

Ficatul de pui este cel mai bogat în substanţe minerale şi în special în fier, cupru şi fosfor. Conţine de asemenea calciu în cantitate mică şi un principiu antianemic. Vitamina C este puţină şi se pierde prin preparare. Pentru bogăţia lui în fier, ficatul se recomandă în anemii. În general, acesta este foarte uşor de mistuit, mai ales dacă provine de la un animal tînăr. Ficatul se dă copiilor de la vîrsta de 8 luni însă, uneori, cu indicaţia specială a medicului, se poate da şi mai devreme. Se începe cu ficat de pasăre, apoi de viţel, berbec etc.

Se poate da crud, fiert, fript, prăjit în unt sau copt.

Ficatul crud, trecut prin sită şi pus în supă fierbinte, se dă copiilor anemici. Ficatul fiert îl preparăm cufundîndu-l în supa care fierbe timp de 1—2 minute. Pentru copt, se înfăşoară ficatul în hîrtie pergament şi se dă la cuptor. În lipsa cuptorului se poate coace pe o tablă acoperită cu o crăticioară, la foc moale.

Coptul este cea mai bună metodă de preparare a ficatului.

Prăjitul în unt se face repede, întorcîndu-l o dată pe o parte şi altă dată pe alta. Se dă copilului de peste 10 luni.

După ce a fost fiert, fript, copt sau prăjit, ficatul se dă prin sită. Se poate servi copiilor amestecat în supă sau în

Scanned with OKEN Scanner

pireul de legume. La început, se dau maximum 3 g (o jumătate de linguriță), iar din ziua următoare se crește cantitatea. Se poate da sugarilor progresiv, pînă la 15 g (trei linguriţe).

Nu se va da ficat copiilor cu intoleranţă manifestată prin dezgust, diaree etc.

2. **Creierul.** Indiferent de la ce animal provine are aceeaşi compoziţie: apă, protide, lipide (lecitină şi nucleină), glucide, săruri de fosfor şi calciu, vitamină A şi B, în special B_1 şi B_2. Se prepară prin fierbere în apă sărată şi apoi se trece prin sită. Se dă copiilor în supe sau pireuri, începînd de la vîrsta de 8 luni. Pentru lecitinele şi nucleinele pe care le conţine creierul este indicat şi pentru copiii şcolari care lucrează mult cu mintea şi pentru cei foarte obosiţi. Se recomandă însă să fie pregătit în aşa fel încît să nu fie prea greu de mistuit.

Măduva din oasele lungi este foarte bogată în fosfor. Se dă copiilor după 3 ani, amestecată în supe sau pireuri.

3. **Carnea** este un aliment cu valoare nutritivă mare. Substanţele hrănitoare din carne iau parte la creşterea şi repararea ţesuturilor, regenerarea sîngelui, producerea sucurilor digestive şi menţinerea vieţii.

Carnea este o componentă preţioasă din alimentaţia copiilor, datorită aminoacizilor esenţiali, necesari creşterii.

Carnea este alcătuită din fibre musculare, grăsime, nervi şi vase cu sînge. Are în compoziţie cantitatea cea mai mare de proteine de bună calitate din toate alimentele, 20% conţinînd toţi aminoacizii indispensabili.

Grăsimile sînt în proporţii foarte diferite, în funcţie de felul, vîrsta şi îngrăşarea animalului. Grăsimile cărnii intră în alcătuirea fibrei musculare, dar se depun şi între fibre, formînd mici depozite. Cu cît carnea are mai multe grăsimi, cu atît este mai greu de mistuit. Carnea slabă este singura indicată în alimentaţia copiilor.

Carnea conţine şi glucide (zaharuri) sub formă de glicogen, necesar oricărei activităţi musculare, în cantitate mică. Mai conţine săruri, vitamine şi fermenţi, care însă se pierd complet la fiert.

Sărurile minerale sînt în cantităţi variate, tot în funcţie de felul cărnii. În cantitate mai mare se găsesc fosforul, fierul şi potasiul, sub formă de fosfaţi de potasiu şi de calciu, magneziu, sodiu şi fier. Carnea slabă şi albă conţine mai multe săruri minerale.

Vitaminele A şi D sînt legate de prezenţa grăsimii în care sînt dizolvate.

Vitaminele B_1, B_2 şi PP sînt în cantitate îndestulătoare. Vitamina C este puţină şi se distruge la gătit, aşa că practic

Scanned with OKEN Scanner

nu valorează. De altfel şi celelalte vitamine se pierd în parte la fiert. Carnea ca aspect, valoare nutritivă şi gust diferă după animalul de la care provine şi după porţiunea de unde este tăiată (pulpă, coaste etc.). După proveniență există: carne de vită (vacă, mînzat, viţel), oaie, miel, porc, cal, vînat, pasăre şi peşte. După culoare, se deosebeşte o carne roşie şi una albă. Cea roşie este carnea animalelor şi a unor păsări (gîscă, raţă), iar carnea albă e cea de găină, curcan şi peşte şi este mai uşor de mistuit, de aceea se dă cu precădere copiilor mici.

Carnea de vacă are o culoare roşie frumoasă, este tare şi are miros specific de carne. E bine tolerată de copii, dacă este lipsită de grăsimi.

Carnea de viţel conţine mai multă apă ca cea de vacă. Avînd multă gelatină, este mai greu de mistuit, ca şi cea de viţel de peste 3 luni. Carnea de viţel sub trei luni nu se dă sugarilor şi copiilor mici.

Carnea de oaie este o carne sănătoasă, deoarece oile nu fac tuberculoză şi nici tenie. Înlăturîndu-i-se grăsimea, se poate da copiilor după un an.

Carnea de miel conţine multă gelatină şi, fiind greu de mistuit, nu se dă copiilor sub 3 ani.

Carnea de porc este cea mai bogată în grăsimi. E mai greu de mistuit decît carnea de vacă. Se poate da copiilor după 2 ani.

Carnea de iepure este bogată în proteine şi săracă în grăsimi. Totuşi nu se dă de loc copiilor, fiind greu de mistuit, ca orice carne de vînat.

Carnea de pasăre este la fel de bogată în substanţe nutritive ca şi cea provenită de la mamifere. Din această categorie fac parte carnea de găină, curcan, porumbel, raţă, gîscă etc.

Aceasta conţine proteine pînă la 20%, care cuprind aminoacizii necesari creşterii, lipide (grăsimi) 13%, apă 65% etc.

Carnea de pui este mai la îndemîna oricărei gospodine decît oricare altă carne. Substanţele hrănitoare pe care le conţine sînt în funcţie de vîrsta puiului. Variază cantitatea de apă şi grăsimi; cu cît puiul este mai tînăr şi mai slab, cu atît carnea are mai multă apă. Rămîn constante sărurile şi proteinele, care conţin aminoacizii esenţiali. Gustul plăcut al cărnii de pui nu este determinat de îngrăşare, ci de vîrsta acestuia. Cei mai buni sînt puii între 2 luni şi jumătate şi 4 luni şi jumătate. Carnea de pe piept este lipsită de grăsimi. De altfel grăsimile puiului se mistuie tot atît de uşor ca şi grăsimile vegetale (uleiul). Acestea conţin substanţe absolut necesare creşterii.

Scanned with OKEN Scanner

Carnea de pui (pieptul, pulpa), ficatul, creierul se poate da copilului de la 7 luni, fiind hrănitoare și ușor de mistuit.

Carnea de găină conține 20% proteine și cam 30% grăsimi, după cît este pasărea de îngrășată. Pieptul de găină este foarte sărac în grăsimi. Fiind o carne albă, este ușor de mistuit, de aceea se recomandă cu precădere copiilor.

Carnea de curcan și *porumbel* este de asemenea ușor de mistuit și se poate da copiilor după 18 luni.

Carnea de rață sau de gîscă este foarte bogată în grăsimi, de aceea se dă copiilor după 2 ani.

Șunca de Praga este o varietate de carne conservată. Se prepară fără adaos de grăsime și condimente și are aceeași compoziție ca și carnea proaspătă. Se mistuie și se asimilează ușor, de aceea se poate da copiilor de la 2 ani. Vom observa să nu prezinte zone verzui sau părți decolorate.

Mezelurile sînt preparate din carne (de vacă, porc, oaie) și se mistuie greu datorită adaosurilor de condimente și grăsimi. Se fac numai din carne de bună calitate, însă se strică foarte ușor, putînd da stări toxice grave, de aceea nu se dau copiilor mici.

Principii igienice în alimentația cu carne. Carnea este un mediu foarte bun pentru dezvoltarea microbilor, de aceea pentru hrana copiilor poate fi tot atît de periculoasă pe cît este de valoroasă. Aceasta trebuie mînuită curat și preparată igienic.

Carnea proaspătă se recunoaște ușor după unele caractere, dintre care menționăm: are pielița curată, uscată, nu zemuiește pe deasupra nici dacă se taie o bucată din ea. Este de consistență tare și elastică. La apăsarea cu degetul, se face o adîncitură care își revine îndată ce a încetat apăsarea.

Are culoarea roșie, specifică animalului de la care provine și miros obișnuit de carne. Pe carnea veche apar pete negre sau verzui, iar dacă se strică, capătă miros de putred. Din carnea proaspătă pusă la fiert iese o zeamă limpede.

Carnea se poate păstra proaspătă de pe o zi pe alta, ținînd-o la frigider, la gheață sau în pivniță. Se va așeza în așa fel încît să nu stea în zeama ei (se strică mai ușor) și nici direct pe gheață. Este preferabil să stea atîrnată de un cîrlig sau pusă pe un grătar.

Carnea conservată prin afumare, congelare, fierbere și uscare se poate da numai copiilor mari.

Carnea congelată se va folosi imediat. Este gustoasă și hrănitoare, dacă se decongelează brusc, prin scufundare în apă clocotită sau prin frigere pe un grătar încins. Nu se dă copiilor mici.

Scanned with OKEN Scanner

Carnea conservată prin fierbere este prezentată în comerț în cutii de tablă inoxidabilă sau borcane. Nu se dă copiilor.

Prepararea cărnii nu se face imediat după tăiere, fiind greu de mistuit. Înainte de preparare se înlătură oasele și tendoanele (zgîrciurile). Se spală foarte bine în apă rece, fără să se țină prea mult în apă, pentru a nu pierde sărurile.

Carnea se poate prepara prin fierbere, frigere și prăjire.

Prin procedeele de preparare, carnea suferă prefaceri importante care o fac ușor de mistuit. Astfel apa, o parte din săruri, vitamine, proteine și grăsimi trec în apa de preparare, păgubind bucățile de carne de unele substanțe hrănitoare. Pierderea este cu atît mai mare cu cît carnea se pune la fiert tăiată în bucăți mici și în apă multă și rece. Prin fierbere carnea pierde în greutate cam 50%, așa că dintr-un kilogram de carne rămîne de fapt numai 1/2 kg.

Fierberea este procedeul de preparare cel mai răspîndit.

Carnea se pune la fiert în apă multă și rece, dacă vrem să obținem o supă bună și, în apă clocotită, dacă vrem un rasol bun. Fierberea în apă puțină (înnăbușit) este cea mai igienică.

Carnea poate fierbe într-un timp mai lung sau mai scurt, după cum este de tînăr animalul sau pasărea de la care provine. Se fierbe pînă ce se desprind șuvițe cu ușurință.

Frigerea se face la grătar. Carnea se pune la fript pe grătarul încins și în felul acesta proteinele de la suprafața cărnii se coagulează formînd o crustă care împiedică pierderea substanțelor nutritive. Friptul nu se prelungește prea mult, deoarece carnea se usucă prea tare. Carnea tocată și friptă sub formă de piftele este ușor de mistuit. Prin frigere, carnea pierde 30—40% din greutate. Carnea friptă se mistuie ușor, de aceea se dă copiilor după 18 luni.

Prăjirea cărnii este încă o metodă de preparare. Carnea prăjită este îmbibată cu grăsime și gustoasă, dar greu de mistuit. Nu se dă copiilor sub vîrsta de 3 ani.

Carnea se introduce în alimentația copiilor de la 6 luni sub formă de supă de oase și apoi de carne, iar de la 9 luni sub formă de rasol tocat mărunt și amestecat în pireul de legume și zarzavat.

Supa de oase se dă copiilor pentru sărurile pe care le conține. Se face din oasele „cu sită" (găuri), tăiate de la capătul oaselor lungi de vită. Oasele mari se zdrobesc. Înainte de a se pune la fiert se țin cam 2 ore în apa rece de fiert, pentru a se dizolva o parte din săruri. Se fierb apoi 2—3 ore pînă scade zeama, rămînînd numai atît cît trebuie pentru prînzul

Scanned with OKEN Scanner

respectiv. Se pune şi zarzavatul la fiert, apoi se strecoară şi se fierbe cu griş.

Supa de carne se dă pentru sărurile ce le conţine şi pentru o parte din proteinele care se dizolvă în apă. Se face din carne de vită şi pasăre şi se fierbe pînă ce carnea se despinde uşor de pe os.

Din zeama, degresată complet se face supa, iar carnea se toacă şi se dă la masa de prînz. Se mistuie în 3 ore. Supa se poate acri cu zeamă de lămîie, în momentul servirii prînzului.

Carnea, ca orice aliment nou, se introduce pe încetul, începînd cu cantităţi mici.

Peştele este un aliment valoros, bogat în substanţe nutritive şi uşor de mistuit.

Compoziţia şi calitatea cărnii peştelui sînt în strînsă legătură cu o serie întreagă de factori dintre care citǎm :

— Felul peştelui : gras sau slab. Peştele de apă dulce — lac sau rîu — este mai slab, dar mai gustos. Aşa sînt : crapul, ştiuca, linul, şalăul, bibanul etc. Peştele de mare (somnul, cega, păstruga, nisetrul, morunul, calcanul) este mai gras şi mai greu de mistuit.

— Anotimpul cînd este pescuit. Peştele prins înainte şi după depunerea icrelor este mai gras, mai gustos şi mai bun ; cel pescuit în timpul depunerii icrelor are carnea mai fadă, iar unii sînt chiar toxici, datorită sîngelui, icrelor sau altor părţi din corp devenite toxice în această perioadă.

Peştele bătrîn are carnea mai tare, mai grasă şi mai gustoasă.

Compoziţia peştelui variază chiar la aceeaşi specie, în raport cu proporţia de grăsime. Conţine apă 75%, proteine pînă la 23%, grăsimi pînă la 16%, săruri minerale 1,5% şi vitamine lipo- şi hidrosolubile.

Proteinele conţin aminoacizii esenţiali necesari creşterii.

Grăsimile sînt mult reduse în carnea peştilor slabi, 0,5—3,5%. Conţin acizi graşi nesaturaţi cu rol important în procesele de creştere. Lecitina se găseşte cam 0,5%.

Sărurile minerale aflate în carnea peştelui sînt fosforul, calciul, iodul, fluorul, magneziul, cuprul, potasiul, sodiul etc.

Vitaminele A şi D se găsesc din belşug în carnea şi mai ales ficatul peştilor mari de apă sărată.

Peştii de apă dulce conţin multe vitamine din grupul B — B_1, B_2 şi PP. Peştele are deci o valoare nutritivă mare prin substanţele hrănitoare pe care le conţine.

Carnea de peşte se mistuie uşor chiar dacă provine de la un peşte gras deoarece grăsimea peştelui este uşor atacată de sucurile digestive. Totuşi în alimentaţia copiilor mici se foloseşte

Scanned with OKEN Scanner

numai carnea de peşte slab şi numai foarte proaspătă, pentru că se alterează deosebit de uşor şi devine toxic. Rănirile pricinuite de pescuit îi grăbesc alterarea.

Apreciem *prospeţimea peştelui* după următoarele semne: are solzii strălucitori, greu de scos, acoperiţi cu un strat subţire de mucus transparent. Pielea este lucitoare, ochii limpezi, strălucitori, plini şi bombaţi; „urechile" (branhiile) sînt roz, sîngerînde; corpul este tare, coada nu atîrnă, iar abdomenul este ferm şi elastic; orificiul anal nu este umflat; dacă peştele este întins, nu pîrîie; carnea se desprinde greu de pe oase şi are culoarea albă-cenuşie; la o tăietură pe spate, de-a lungul şirii spinării, are aceeaşi culoare. Apariţia unei colorаţii mai închise, spre roşu, arată începutul alterării. Pus în apă caldă, cade la fund, cîtă vreme cel vechi, pluteşte.

Accentuarea mirosului de peşte arată că este vechi şi a început să se strice. Peştele se consumă fiert, fript la grătar, copt la cuptor şi prăjit în grăsime. Mai uşor de mistuit este cel fiert, fript şi copt în suc propriu.

Peştele alb — şalăul — se poate da copiilor de la 10 luni, fiert şi trecut prin sită.

Peştele se poate şi conserva; nu se dă copiilor chiar dacă este conservat în condiţii bune de igienă.

Icrele sînt ouăle de peşte. Se prezintă ca nişte bobiţe de culoare şi mărime diferită, după peştele de la care provin. Cînd sînt proaspete, sînt strălucitoare şi au miros specific de icre (nu de putred). Sînt bogate în nucleoproteine, 23—30%, grăsimi 17%, necesare creşterii şi lecitină 4%. Conţin multe vitamine, în special B_2, B_1 şi săruri, dintre care amintim cele de fosfor, (într-o formă uşor de asimilat), potasiu, sodiu, clor, sulf şi calciu. Icrele au o valoare nutritivă mare şi se mistuie uşor, dacă nu sînt prea grase. Se dau copiilor după 2 ani.

Lapţii de peşte conţin proteine şi grăsimi şi se dau fierţi copiilor.

H. PRINCIPII IGIENICE ÎN ALIMENTAŢIA DIVERSIFICATĂ

1. ALIMENTAŢIA SUGARULUI DE LA 5 LA 12 LUNI

Copilul nostru a împlinit vîrsta de 4 luni! Şi-a dublat greutatea, deci are 6 000 g şi are dezvoltarea psihomotorie corespunzătoare vîrstei, de aceea putem începe să-i dăm o alimentaţie variată.

Scanned with OKEN Scanner

Începutul acestei alimentații diversificate necesită două lucruri deodată : micșorarea cantității de lapte, treptat, prin introducerea unor alimente noi.

a) **începerea alimentației diversificate** se face cu ceea ce este necesar copilului. Un copil foarte bine dezvoltat are mare nevoie de săruri minerale ; în acest caz, alimentația diversificată se începe cu administrarea de legume în supă.

La această vîrstă copilul are mare nevoie și de substanțe energetice, de aceea, în mod obișnuit, alimentația diversificată se începe cu făinosul cu lapte.

Masa de făinos cu lapte este legată de vîrsta de 4 luni, pentru că de la această vîrstă ritmul creșterii se încetinește, scăzînd de aceea și nevoia de substanțe proteice. În schimb, crește activitatea motorie și psihică a copilului, precum și nevoia de substanțe energetice.

Substanțele energetice din laptele mamei sînt grăsimile și glucidele (lactoza). La această vîrstă copilul are însă nevoie și de alte substanțe energetice, cum sînt de exemplu zahărul obișnuit și amidonul.

Tot în jurul acestei vîrste începe creșterea fermenților amilolitici din tubul său digestiv în cantitate mai mare, necesari mistuirii amidonului.

Continuarea peste această vîrstă a unei alimentații exclusiv lactate devine dăunătoare pentru copil, tulburîndu-i echilibrul dezvoltării și favorizînd distrofia și rahitismul.

Pentru aceste motive, prima masă diversificată trebuie să însemne un adaos de glucide (amidon-zahăr), adică un făinos cu lapte. Cu acest prilej trebuie să ne amintim că :

— *La alegerea făinosului,* vom ține seama că făinurile care conțin amidon cu particule mici sînt ușor de mistuit. Făinurile care au suferit mai înainte o prefacere prin rumenire sau coacere, cum este pesmetul, sînt și mai ușor de mistuit. Aceleași rezultate bune se obțin și cu grișul. Celelalte făinoase, cum sînt făina de porumb, ovăzul și fecula din cartofi, avînd bobul de amidon mare, mai greu de digerat, se dau mai tîrziu.

— Orice făinos cu lapte *se fierbe* foarte bine, pentru că bobul de amidon are un înveliș de celuloză pe care sucurile digestive nu-l pot rupe. Dacă acest înveliș nu crapă la fiert, boabele de amidon rămîn nefolosite de organism și sînt eliminate întregi în scaunele copilului. Pe deasupra, amidonul crud provoacă copilului fermentații, deci și diaree.

— Făinosul fiert în apă are o valoare alimentară scăzută, de aceea, se va fierbe numai în lapte.

— *Prepararea făinosului* se face după tehnica știută și se administrează totdeauna proaspăt.

Scanned with OKEN Scanner

— La început, *făinosul cu lapte* se dă alături de laptele de mamă. Apoi, treptat, se micşorează cantitatea de lapte şi se creşte făinosul cu lapte, pînă cînd acesta rămîne singur la una din mese.

Nu vom uita să înlăturăm complet biberonul şi să folosim linguriţa. Folosirea linguriţei ajută copilul să se dezobişnuiască de suzetă şi de suptul degetelor, pe lîngă faptul că amidonul se amestecă bine cu saliva.

— *Mistuirea* făinosului cu lapte durează cam 3 ore şi jumătate; de aceea prînzurile se vor da la interval de 4 ore.

Excesul de făinoase, ca şi de lapte, poate duce la rahitism sau la alte tulburări de creştere.

Masa de legume nu trebuie să întîrzie peste 6 luni nici la copiii distrofici.

Motivele sînt următoarele:

— Se formează ţesuturi noi, ca de pildă ţesutul osos şi dinţii, pentru care sînt necesare săruri de calciu mai variate, aşa cum se găsesc în legume. Calciul din legumele verzi este folosit de organism mai bine decît cel din lapte.

— Pe măsură ce sporeşte cantitatea de sînge şi cresc muşchii, fierul şi cuprul depozitate în organism scad şi ştim că vegetalele sînt un bogat izvor de fier şi de cupru, sărurile aduse de lapte devenind cu totul insuficiente.

— Creşte nevoia de proteine vegetale din care organismul îşi va fabrica hemoglobina din globulele roşii din sînge.

— La mistuirea făinoaselor este necesară o cantitate mai mare de vitamină B, care se găseşte din belşug în legume.

— Cu introducerea unui nou aliment se iveşte nevoia de substanţe absorbante care să „măture" intestinul gros de resturi alimentare, gaze, prisos de săruri, microbi, iar dintre acestea, pulpele vegetale sînt acelea care servesc organismului la curăţirea intestinului.

— Creşte nevoia de celuloză care să stimuleze mişcările intestinului, cu atît mai mult cu cît făinoasele pot constipa.

Pe de altă parte, creşte puterea de mistuire a tubului digestiv, care poate mistui şi amidonul cu moleculă mare din cartofi, morcovi etc.

— Legumele care se pot folosi în alimentaţia copilului sînt destul de puţine faţă de belşugul de legume pe care-l avem la îndemînă. Acestea vor fi menţionate la capitolul „legume".

Legumele vor fi cît mai proaspete.

— Sugarul nu poate mistui legumele crude, de aceea se dau numai bine fierte.

— Fierberea legumelor se face, după cum ştim, în apă, aburi sau în suc propriu.

Scanned with OKEN Scanner

— După fiert se trec prin sită, pentru ca celuloza muiată bine de la fiert să se fărîmițeze fin.

— La fiertul legumelor se adaugă sare 3 g la ‰, adică un vîrf de cuțit la 1 litru de fiertură de zarzavat.

— Legumele se dau sugarilor sub formă de supă și pireu. Supa este forma de trecere spre pireu. Se dă singură numai scurt timp.

— Masa de legume — supă sau pireu — este puțin hrănitoare. I se îmbogățește valoarea alimentară prin adaos de unt, griș, sos alb, lapte și gălbenuș. După 8 luni, alături de pireul de legume, se dă ficat, creier, carne și pește, alimente din care nu se dă copilului niciodată o masă completă, fără legume.

Legumele nu se dau însă în *cantitate prea mare*, fiindcă irită tubul digestiv al copilului. Cantitatea de 2—3 linguri la un prînz este suficientă și nu va fi depășită.

— Cu introducerea completă a mesei de legume se mai scoate un supt, cel de la ora 14, și cu aceasta copilul va avea două mese de alimentație diversificată și trei prînzuri cu lapte.

Masa de fructe. Copiii în creștere au nevoie de o cantitate mare de vitamine. Un izvor alimentar foarte bogat în vitamine îl alcătuiesc fructele. Acestea prezintă avantajul că se pot da copiilor nefierte. Se dau de la 3 luni sub formă de suc și apoi de pireu, alături de lapte și de făinosul cu lapte.

Mai tîrziu se dau ca o masă completă de fructe. Lucrul acesta se întîmplă de obicei după 5—6 luni, cînd cantitatea de lapte din alimentația copilului trebuie micșorată și trebuie mărită cantitatea de minerale și vitamine.

Pentru masa de fructe se folosesc merele, piersicile, perele, bananele sau amestecul de fructe. Se vor alege fructele sănătoase și bine coapte. Din cauza numeroșilor microbi pe care îi pot avea pe coajă, fructele se spală cu îngrijire, se curăță și se transformă într-un pireu foarte fin măcinat. Nu vom uita că trebuie să fim cu mare băgare de seamă la introducerea fiecărui fruct, spre a nu produce copilului tulburări digestive. Fructele sînt un aliment excelent, bogat în glucide, minerale și mai ales vitamine. Au valoare calorică mai mare ca legumele, dar mult mai mică decît făinosul cu lapte. De aceea și masa de fructe se îmbogățește cu zahăr, biscuiți, brînză de vacă, gălbenuș și frișcă.

b) **Preparative în vederea începerii alimentației diversificate.** Înainte de a începe alimentația diversificată mama face unele preparative legate de această mare cotitură din viața copilului și anume :

Scanned with OKEN Scanner

1. Prezintă copilul la consultaţia medicului, de la care va primi instrucţiunile necesare unui început de alimentaţie nouă. Aceasta se întîmplă cînd copilul împlineşte 4 luni.

2. Procură vasele necesare pentru bucătăria copilului, despre care s-a vorbit anterior.

3. Face unele provizii de alimente (zahăr, griş, făină, orez, legume şi fructe) şi îşi prepară făina rumenită de patiserie şi de orez, făcîndu-şi pesmet din pîine albă şi biscuiţi. Din toate acestea pune la îndemînă cantităţi nu prea mari, în borcane de 1/2 kg, pe care le păstrează într-un dulap uscat, acoperite şi etichetate.

4. Ia legătura cu sora de ocrotire care trebuie să-i explice cum va proceda treptat în alimentaţia copilului, urmînd prescripţiile medicului.

c) **Tehnica începerii alimentaţiei diversificate.** În nici o altă îngrijire dată copilului nu au mai mare importanţă vrednicia şi chibzuinţa mamei decît în această ocazie.

De îndată ce s-a început alimentaţia diversificată, sănătatea şi buna dezvoltare a copilului sînt în mîinile mamei. Ca exemplu, dăm cazurile de copii care au crescut foarte frumos în timpul alimentaţiei lactate, însă o dată cu alimentaţia diversificată au început diareele, lipsa poftei de mîncare, vărsăturile şi, ca urmare, reaua dezvoltare a copilului, toate astea pentru că alimentele nu au fost proaspete, s-au dat în cantitate prea mare sau nu au fost curat pregătite.

Grija mamei care conduce alimentaţia diversificată a copilului se îndreaptă deopotrivă asupra felului de pregătire a preparatului şi asupra modului de administrare pentru ca rezultatele să fie cele dorite.

Cum se procedează :

În preajma vîrstei de 4 luni şi jumătate, mama prepară puţină fiertură de griş cu lapte în cantităţile prescrise la început : 100 g de lapte, 5 g de griş, 5 g de zahăr şi dă copilului 2—3 linguriţe din această fiertură înainte de supt. În zilele următoare îi dă mai mult (4 linguriţe, apoi 6 linguriţe ş.a.m.d.), pînă cînd copilul s-a obişnuit.

Cînd copilul primeşte toată cantitatea necesară unui prînz, adică aproximativ 200 g, nu i se mai dă sîn la acel prînz ci numai făinos. Din ziua aceea, copilul va avea un supt mai puţin şi prima masă completă de făinos cu lapte. Acest lucru se întîmplă de obicei cam în jurul vîrstei de 4 luni şi 3 săptămîni, astfel că, în cursul lunii a V-a, adică după 4 luni şi jumătate, masa copilului va fi alcătuită din patru supturi şi o masă de făinos cu lapte.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Tabelul I

Alimentaţia copilului între 5 şi 6 luni

Ziua	Cantitatea	Ora 6	Cantitatea	Ora 10	Cantitatea	Ora 14	Cantitatea	Ora 18	Cantitatea	Ora 22	Observaţii
Luni	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat cu făină 2% şi zahăr 5%	aproximativ 200 g	lapte cu griş, 5—7%, zahăr 5%, suc de mere 30 g	aproximativ 200 g	supă de legume pasată cu 5% griş	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	Copiilor eutrofici nu li se dau decît cinci mese. *Ce este nou în alimentaţia copilului între 5—6 luni?*
Marţi	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat cu făină 2% şi zahăr 5%	aproximativ 200 g	lapte cu pesmet 5—7%, cu zahăr 5% amestecat cu un măr ras	aproximativ 200 g	supă de oase de sită cu legume pasate, 5% griş, acrită cu o linguriţă zeamă de lămîie	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	Supă de legume pasată, de oase de sită, zahăr caramel
Miercuri	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat cu făină 2% şi zahăr 5%	aproximativ 200 g	lapte cu făină de orez 5%, zahăr 5%, amestecat cu un măr ras	aproximativ 200 g	supă de legume pasată cu 5% griş, cu 2 linguriţe lămîie şi ¼ linguriţă unt	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	Măr ras, biscuiţi, unt, suc de roşii sau lămîie
Joi	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat cu făină 2% şi zahăr 5%	aproximativ 200 g	lapte cu biscuiţi 5—7%, zahăr 5%, suc de mere 30 g	aproximativ 200 g	supă de legume pasată cu 5% griş, ¼ linguriţă unt, 2 linguriţe suc de roşii sau lămîie	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	Micile schimbări de meniuri sînt făcute pentru variaţia gustului copilului şi deci a stimulării poftei de mîncare
Vineri	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat cu făină 2% şi zahăr 5%	aproximativ 200 g	lapte cu făină de patiserie rumenită 5%, zahăr 5% şi suc de fructe 30 g	aproximativ 200 g	supă de oase de sită cu legume pasate, 5% griş ¼ linguriţă unt	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	Supa de oase de sită trebuie să fie de vacă sau de viţel
Simbătă	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat cu făină 2% şi zahăr 5%	aproximativ 200 g	lapte cu griş 5% cu zahăr caramel 5%	aproximativ 200 g	supă de legume pasată cu 5% griş şi 1—2 linguriţe lămîie	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	Se poate da la ora 10 laptele de mamă şi grişul la ora 18, dacă mama nu este dimineaţa în serviciu
Duminică	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat cu făină 2% şi zahăr 5%	aproximativ 200 g	lapte cu pesmet 5%, cu zahăr 5% şi un măr ras	aproximativ 200 g	supă de legume pasată cu 5% griş, ½ linguriţă unt, 2 linguriţe suc de lămîie sau roşii	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	

O linguriţă de zahăr = 5 grame
½ linguriţă făină = 2 grame
O lingură rasă de pireu de legume = 30 grame.

Scanned with OKEN Scanner

Alimentaţia copilului de la 6 luni

Ziua	Cantitatea	Ora 6	Cantitatea	Ora 10	Cantitatea	Ora 14	Cantitatea	Ora 18	Cantitatea	Ora 22	Observaţii
Luni	proximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat cu 2% făină sau lapte de vacă cu 2 linguriţe de pesmet	aproximativ 200 g	griş cu lapte cu mere rase	aproximativ 200 g	supă de oase de sită cu 5% griş, 1—2 linguriţe suc de lămiie + pireu de zarzavat cu 5% unt	aproximativ 200 g	biscuit opărit cu ceai sau lapte + brînză de vacă 20—30 g cu 5% zahăr + 20 g suc de mere	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	*Ce este nou în alimentaţia copilului de 6 luni?* Se înlocuieşte a treia masă de lapte de mamă.
Marţi	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat cu 2% făină sau lapte de vacă cu 2 linguriţe pesmet	aproximativ 200 g	mere rase aproximativ 180 g, cu 2 biscuiţi pisaţi şi 5% zahăr	aproximativ 200 g	supă de zarzavat cu 5% griş, 160 grame + 20—30 g brînză de vacă, 5% unt	aproximativ 200 g	griş cu lapte 150 g cu suc de fructe	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	Se introduce brînza de vacă şi supa de pasăre.
Miercuri	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat cu 2% făină sau lapte de vacă cu 2 linguriţe de pesmet	aproximativ 200 g	mere rase 150 grame cu 20—30 grame brînză de vacă şi 5% zahăr	aproximativ 200 g	supă de găină cu griş 5% + 1—2 linguriţe suc de lămiie sau roşii	aproximativ 200 g	griş cu lapte 150 g cu suc de fructe	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	
Joi	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat cu 2% făină sau lapte de vacă cu 2 linguriţe de pesmet	aproximativ 200 g	mere rase 160 g cu 8 biscuiţi, cu 20—30g brînză de vacă, 5% zahăr, 5—10 g suc de lămiie	aproximativ 200 g	supă de zarzavat pasat cu 5% griş şi 5% unt	aproximativ 200 g	lapte cu griş 5—10% cu suc de fructe 4—5 linguriţe	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	
Vineri	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat cu 2% făină sau lapte de vacă cu 2 linguriţe de pesmet	aproximativ 200 g	lapte cu griş 5—10% cu zahăr ars 5%, 1—2 linguriţe suc de lămiie	aproximativ 200 g	supă de zarzavat pasat cu 5% griş, 160 g, plus 20—30 g brînză de vacă cu 5% unt	aproximativ 200 g	mere rase cu biscuiţi cu 5% zahăr	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	
Simbătă	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat cu 2% făină sau lapte de vacă cu 2 linguriţe de pesmet	aproximativ 200 g	chisel de fructe 170 g + 30 g suc de fructe crud	aproximativ 200 g	supă de pui, 5% griş cu morcovi şi cartoful pasat cu 5% unt	aproximativ 200 g	făină de orez cu lapte 150 g, cu 20—30 g brînză de vacă, 2—3 linguriţe de suc de roşii	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	
Duminică	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat cu 2% făină sau lapte de vacă cu 2 linguriţe de pesmet	aproximativ 200 g	chisel de fructe 170 g + 30 g suc de fructe crud	aproximativ 200 g	supă de zarzavat pasat cu 5% griş, 5% unt şi 1—2 linguriţe suc de roşii	aproximativ 200 g	lapte cu griş 5—10% cu un măr ras şi 5% zahăr	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	

Scanned with OKEN Scanner

Tabelul III

Alimentaţia copilului de la 7 luni

Ziua	Cantitatea	Ora 6	Cantitatea	Ora 10	Cantitatea	Ora 14	Cantitatea	Ora 18	Cantitatea	Ora 22	Observaţii
Luni	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă cu 5% zahăr şi 2—3 biscuiţi	aproximativ 200 g	mere rase cu biscuiţi, 5% zahăr	aproximativ 200 g	supă de legume 100 g zarzavat pasat 50 g, sos alb 50 g, 2—4 linguriţe lămîie	aproximativ 200 g	budincă de orez pasat 170 g, cu brînză de vacă 30 g	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	*Ce este nou în alimentaţia copilului la 7 luni?*
Marţi	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă cu 5% zahăr şi 2—3 biscuiţi	aproximativ 200 g	brînză de vacă 40—50 g, cu mere rase şi un biscuit	aproximativ 200 g	supă de carne slabă cu 5% griş şi zarzavat pasat, 5% unt, 2—4 linguriţe suc de roşii sau de lămîie	aproximativ 200 g	chisel de fructe 170 g, cu 30 g suc de fructe crud	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	iaurt, gălbenuş de ou, sos alb
Miercuri	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă cu 5% zahăr şi 2—3 biscuiţi	aproximativ 200 g	mere rase cu 2 biscuiţi, cu 2 linguriţe de zahăr	aproximativ 200 g	supă de legume pasate cu 5% griş şi un sfert de gălbenuş, 2—4 linguriţe suc de lămîie	aproximativ 200 g	iaurt cu 2 biscuiţi + 5% zahăr	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	
Joi	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă cu 5% zahăr şi 2—3 biscuiţi	aproximativ 200 g	pireu de fructe cu biscuiţi, 5% zahăr	aproximativ 200 g	supă de oase de sită 150 g, cu 5% griş + pireu legume 50 g, cu 5% unt, 2—4 linguriţe lămîie	aproximativ 200 g	budincă de orez 160 g, brînză de vacă 30 g, suc de roşii 10 g	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	
Vineri	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă cu 5% zahăr şi 2—3 biscuiţi	aproximativ 200 g	chisel de fructe 170 g, cu 30 g suc de fructe crud	aproximativ 200 g	supă de legume cu griş 5% + pireu de legume cu sos alb	aproximativ 200 g	iaurt cu 2 biscuiţi + 5% zahăr	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	
Simbătă	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă cu 5% zahăr şi 2—3 biscuiţi	aproximativ 200 g	brînză de vacă 40—50 g cu mere rase şi 1 biscuit, zahăr 5%	aproximativ 200 g	supă de carne slabă cu legumele pasate, 5% griş, 2—4 linguriţe suc de roşii sau lămîie, 5% unt	aproximativ 200 g	budincă de orez 160 g cu brînză de vacă 30—40 g + suc de roşii 10 g	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	
Duminică	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă cu 5% zahăr şi 2—3 biscuiţi	aproximativ 200 g	brînză de vacă 40—50 g, cu mere rase şi un biscuit, 5% zahăr	aproximativ 200 g	supă de legume cu un gălbenuş de ou fiert, legume pasate cu sos alb şi 2—3 linguriţe de suc de lămîie	aproximativ 200 g	griş cu lapte şi cu suc de fructe 20 g	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat	

Scanned with OKEN Scanner

Tabelul IV

Alimentația copilului de la 8 luni

Ziua	Cantitatea	Ora 6	Cantitatea	Ora 10	Cantitatea	Ora 14	Cantitatea	Ora 18	Cantitatea	Ora 22	Observații
Luni	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	aproximativ 200 g	brînză de vacă 50 g cu mere rase + 2 biscuiți cu 2 linguriţe de zahăr	aproximativ 200 g	supă de legume dreasă cu ½ gălbenuş de ou + pireu de legume cu sos alb şi 2—3 linguriţe suc crud de roşii	aproximativ 200 g	180 g griş cu lapte 10%, cu suc de fructe 30 g, 8% zahăr	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	*Ce este nou în alimentația copilului la 8 luni?*
Marți	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	aproximativ 200 g	iaurt 150 g cu 5% zahăr, 1—2 biscuiți pisați	aproximativ 200 g	supă de carne cu griş 5% + 1—2 linguriţe de suc lămîie (150 g) + pireu de legume cu sos alb 5%	aproximativ 200 g	orez cu lapte pasat 180 g, 8% zahăr cu suc de fructe 30 g	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	ficat, creier, papanaşi fierți
Miercuri	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	aproximativ 200 g	mere rase cu biscuiți, 5% zahăr, 3—4 linguriţe suc de fructe	aproximativ 200 g	supă de legume cu 5% griş (100 g) + 100 g pireu de legume, cu o linguriţă ficat de păsăre fiert şi trecut prin sită	aproximativ 200 g	papanaşi fierți din brînză de vacă 100—120 g + 2 linguriţe frişcă nebătută + compot cu pireu de fructe 100 g	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	
Joi	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	aproximativ 200 g	chisel de fructe 160 g + 20—30 g suc de fructe, un biscuit	aproximativ 200 g	supă de oase cu griş 5% + 1—2 linguriţe suc de lămîie, ½ gălbenuş + 50 g pireu de legume cu sos alb, 1 linguriţă smîntînă	aproximativ 200 g	budincă de griş 150 g cu sirop de fructe 50 g	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	
Vineri	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	aproximativ 200 g	mere rase cu biscuiți	aproximativ 200 g	supă de legume; legume pasate cu sos alb + 1 linguiţă de creier fiert şi 2—3 linguriţe suc de lămîie	aproximativ 200 g	brînză de vacă 40—50 g cu budincă de orez pasat 150 g cu 8% zahăr + 30—40 g suc de morcovi	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	
Simbătă	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	aproximativ 200 g	orez cu lapte pasat cu mere rase + 1—3 linguriţe frişcă	aproximativ 200 g	supă de carne cu griş 5% (150 g) + pireu de legume 50 g cu sos alb 5% + 1—2 linguriţe suc de lămîie	aproximativ 200 g	chisel de fructe	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	
Duminică	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	aproximativ 200 g	mere rase cu zahăr 7% + 2 biscuiți şi 30 g suc de morcovi	aproximativ 200 g	supă de oase cu 5% griş, pireu de legume cu sos alb, cu ½ gălbenuş şi 2—3 linguriţe suc de lămîie	aproximativ 200 g	iaurt 150 g, cu 5% zahăr, 1—2 biscuiți	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	

Scanned with OKEN Scanner

Tabelul IV

Alimentația copilului de la 8 luni

Ziua	Cantitatea	Ora 6	Cantitatea	Ora 10	Cantitatea	Ora 14	Cantitatea	Ora 18	Cantitatea	Ora 22	Observații
Luni	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	aproximativ 200 g	brînză de vacă 50 g cu mere rase + 2 biscuiți cu 2 linguriţe de zahăr	aproximativ 200 g	supă de legume dreasă cu ½ gălbenuş de ou + pireu de legume cu sos alb şi 2—3 linguriţe suc crud de roşii	aproximativ 200 g	180 g griş cu lapte 10%, cu suc de fructe 30 g, 8% zahăr	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	*Ce este nou în alimentația copilului la 8 luni?*
Marți	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	aproximativ 200 g	iaurt 150 g cu 5% zahăr, 1—2 biscuiți pisați	aproximativ 200 g	supă de carne cu griş 5% + 1—2 linguriţe de suc de lămîie (150 g) + pireu de legume cu sos alb 5%	aproximativ 200 g	orez cu lapte pasat 180 g, 8% zahăr cu suc de fructe 30 g	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	ficat, creier, papanaşi fierți
Miercuri	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	aproximativ 200 g	mere rase cu biscuiți, 5% zahăr, 3—4 linguriţe suc de fructe	aproximativ 200 g	supă de legume cu 5% griş (100 g) + 100 g pireu de legume, cu o linguriţă ficat de pasăre fiert şi trecut prin sită	aproximativ 200 g	papanaşi fierți din brînză de vacă 100—120 g + 2 linguriţe frişcă nebătută + compot cu pireu de fructe 100 g	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	
Joi	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	aproximativ 200 g	chisel de fructe 160 g + 20—30 g suc de fructe, un biscuit	aproximativ 200 g	supă de oase cu griş 5% + 1—2 linguriţe suc de lămîie, ½ gălbenuş + 50 g pireu de legume cu sos alb, 1 linguriţă smîntînă	aproximativ 200 g	budincă de griş 150 g cu sirop de fructe 50 g	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	
Vineri	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	aproximativ 200 g	mere rase cu biscuiți	aproximativ 200 g	supă de legume; legume pasate cu sos alb + 1 linguriţă de creier fiert şi 2—3 linguriţe suc de lămîie	aproximativ 200 g	brînză de vacă 40—50 g cu budincă de orez pasat 150 g cu 8% zahăr + 30—40 g suc de morcovi	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	
Sîmbătă	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	aproximativ 200 g	orez cu lapte pasat cu mere rase + 1—3 linguriţe frişcă	aproximativ 200 g	supă de carne cu griş 5% (150 g) + pireu de legume 50 g cu sos alb 5% + 1—2 linguriţe suc de lămîie	aproximativ 200 g	chisel de fructe	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	
Duminică	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	aproximativ 200 g	mere rase cu zahăr 7% + 2 biscuiți şi 30 g suc de morcovi	aproximativ 200 g	supă de oase cu 5% griş, pireu de legume cu sos alb, cu ½ gălbenuş şi 2—3 linguriţe suc de lămîie	aproximativ 200 g	iaurt 150 g, cu 5% zahăr, 1—2 biscuiți	aproximativ 200 g	lapte de mamă sau lapte acidulat, sau lapte de vacă	

ului la 10 — 12 luni

Tabelul VI

Ora 16	Cantitatea	Ora 20	Observaţii
Brînză de vaci cu biscuiţi 100 g + 100 g măr ras	aproximativ 200 g	Lapte cu fosfarin, 2 biscuiţi	
Iaurt, 5% zahăr + 2 biscuiţi cu suc de mere	aproximativ 200 g	Orez cu lapte 10%, 150 g, 50 g suc fructe	
Chisel de fructe 150 g + 50 g suc de fructe crud	aproximativ 200 g	Griş cu lapte 10% cu sirop de dulceaţă	
Mere cu suc de fructe şi de morcovi cu 1 felie pîine cu unt	aproximativ 200 g	Budincă de tăiţei (cu brînză de vaci şi ou)	
Brînză de vaci 50 g cu 5% zahăr, 1 gălbenuş + 100 g măr ras	aproximativ 200 g	Mămăliguţă 100 g cu brînză de vaci 50 g + unt	
Suc de roşii cu brînză şi biscuiţi	aproximativ 200 g	Budincă de pireu de cartofi cu brînză şi ou	
Iaurt, 5% zahăr, 3 biscuiţi cu suc de morcovi	aproximativ 200 g	Lapte cu fosfarin, 2 biscuiţi	

Scanned with OKEN Scanner

Ziua	Canti-tatea	Ora 6	Canti-tatea	Ora 10	Canti-tatea	Ora
Luni	aproximativ 200 g	lapte de vacă cu franzelă sau biscuiţi	aproximativ 200 g	iaurt 200 g, cu 5% zahăr, 1—2 biscuiţi, suc de fructe	aproximativ 200 g	supă de pa gresată, cu franzelă pra reu de legur fecat cu pasăre şi su
Marţi	aproximativ 200 g	lapte de vacă cu franzelă sau biscuiţi	aproximativ 200 g	mere rase cu biscuiţi, 5% zahăr	aproximativ 200 g	supă de leg sate şi două re cu sos a
Miercuri	aproximativ 200 g.	lapte de vacă cu franzelă sau biscuiţi	aproximativ 200 g	lapte cu griş 5—10% şi suc de fructe 30 g	aproximativ 200 g	borş de sfec cu 1 linguri tină, pireu tofi cu 1 ficat la gră
Joi	aproximativ 200 g	lapte de vacă cu franzelă sau biscuiţi	aproximativ 200 g	pireu de fructe cu biscuiţi, un gălbenuş şi zahăr	aproximativ 200 g	supă de orez fiert, guriţe suc d 1—2 chifte legume cu
Vineri	aproximativ 200 g	lapte de vacă cu franzelă sau biscuiţi	aproximativ 200 g	mere rase cu brînză de vacă, biscuiţi, zahăr	aproximativ 200 g	supă de c găluşte de g de legume guriţă crei
Sîmbătă	aproximativ 200 g	lapte de vacă cu franzelă sau biscuiţi	aproximativ 200 g	chisel de fructe 160—170 g cu 30—40 g suc de fructe	aproximativ 200 g	borş de pa orez; budin gume cu suc
Duminică	aproximativ 200 g	lapte de vacă cu franzelă sau biscuiţi	aproximativ 200 g	brînză de vacă 40—50 g, zahăr 5%, ½ gălbenuş ou + 100—150 g compot de mere, cu 2 biscuiţi	aproximativ 200 g	supă de leş de roşii cu şi 1 linguriţă tină; pireu cu ficat l. pasat

Scanned with OKEN Scanner

Făinosul cu lapte este primit cu plăcere de copii şi nu dă nici un fel de tulburări.

După împlinirea vîrstei de 5 luni se iveşte nevoia de legume, de aceea, după împlinirea acestei vîrste se şi începe introducerea mesei cu legume. Înainte de aceasta mama, ca totdeauna de altfel, se sfătuieşte cu sora de ocrotire care-i explică amănunţit cum se pregăteşte şi cum se dă masa cu legume.

Se începe cu supa care la început conţine toată zeama în care s-au fiert legumele (150 g de exemplu), împreună cu 1—2 linguriţe de morcov strecurat prin sită şi în care s-a fiert grişul. Supa se prepară din morcovi, cartofi, pătrunjel, roşii, ardei şi 600 g apă. Dintre toate acestea se pasează numai morcovul, întrucît spre deosebire de cartof, spanac şi celelalte, pulpa de morcov nu dă nici un fel de tulburare.

Supa de zarzavat poate înlocui dintr-o dată o masă întreagă de lapte la copiii eutrofici (bine dezvoltaţi), pentru că nu numai că nu dă tulburări digestive ci, din contra, le vindecă. Se înlocuieşte treptat numai dacă copilul sănătos refuză să o mănînce pe toată, din prima zi.

După 5—6 zile de supă cu griş şi cîteva linguriţe de morcov pasat se adaugă unt în fiertura abia luată de pe foc. La început, se pune un vîrf de linguriţă, apoi se creşte cantitatea pe încetul în zilele următoare, pînă la 5 g. Cînd supa se răcoreşte pînă la temperatura care îngăduie să fie dată copilului, se adaugă şi zeamă de lămîie pe care însă nu o punem în supa clocotită pentru că se distruge vitamina C.

Cînd fiertura de legume este destul de bogată şi de consistentă, cînd conţine pulpă pasată, griş, unt sau sos alb, copilul o mănîncă cu plăcere. Atunci se înlocuieşte toată masa de lapte cu preparatul de legume. Copilului i s-a mai scos astfel un prînz de lapte şi i s-a adăugat o masă din alimentaţia diversificată.

Cu aceasta, copilul are două mese de alimentaţie diversificată şi trei supturi. Această alcătuire a prînzurilor se păstrează în tot cursul lunii a V-a, astfel că alimentaţia copilului la 6 luni împlinite va arăta ca în tabelul I.

Din acest tabel se pot vedea: orele de masă, aranjarea prînzurilor, cantitatea şi felul preparatelor etc.

d) **Orele de masă sînt:** 6—10—14—18—22, adică din 4 în 4 ore, pentru ca să fie timp suficient pentru mistuire şi odihna tubului digestiv. Între orele de masă, copilul se joacă de obicei două ore şi două ore doarme.

La ora 6 dimineaţa, ca şi la orele 18 şi 22, copilul suge. Dacă este alimentat artificial, atunci i se dă preparatul de

Scanned with OKEN Scanner

lapte respectiv: lapte acidulat, lapte calcic sau lapte de vacă simplu.

La ora 10 i se dă făinosul cu lapte şi fructele, iar la ora 14 primeşte masa de legume.

Organizarea prînzurilor nu este întîmplătoare ci este în funcţie de cantitatea de sucuri digestive care creşte spre prînz şi descreşte spre seară, de aceea la ora 14 se dă preparatul care necesită o cantitate mai mare de sucuri şi o muncă digestivă mai laborioasă. Cantitatea de preparat necesară la un prînz este de aproximativ 150—200 g. Dacă copilul mai cere, urmărind linguriţa cu privirea, se mai dau cîteva linguriţe în plus.

e) **Varietatea preparatelor** este atîta cît îngăduie alimentele care se pot da la această vîrstă şi anume:

— grişul şi făina (de patiserie, de orez, de pesmet şi de biscuiţi);

— untul;

— legumele şi

— fructele pe care le-am menţionat la capitolele respective.

De exemplu, în tabloul citat, preparatul de la ora 10 este un făinos cu lapte. La o examinare atentă se vede că într-o zi se dă griş cu lapte, în alta pesmet, apoi făină de orez, biscuiţi, făină de patiserie rumenită şi apoi se reiau de la capăt. De obicei copilul primeşte cu mai multă plăcere preparatele cu gust diferit.

Principiul variaţiei se oglindeşte şi în meniurile de la ora 14: supa de legume care se dă zilnic. Această supă poate cuprinde într-o zi morcov pasat, în alta amestec de legume. Într-o zi se acreşte cu zeamă de lămîie, în alta, de roşii, şi în alta se lasă neacrită. În felul acesta se schimbă şi compoziţia şi gustul preparatelor.

La această vîrstă copilul poate primi şi supă de oase pentru bogăţia lor în săruri minerale. Se folosesc oasele cu sită care se pun la fiert cu apă rece şi cînd apa clocoteşte se pun şi legumele să fiarbă împreună.

f) **Alimentaţia copilului de la 6 luni.** Copilul, împlinind 6 luni, se impune un nou popas de chibzuinţă privind hrana care trebuie să i se dea.

Sîntem în luna a şaptea şi dezvoltarea copilului necesită alte schimbări în alimentaţia lui, precum micşorarea cantităţii de lapte şi creşterea cantităţii de fructe (vitamine). Pentru aceasta se scoate încă un supt şi anume cel de la ora 18, pentru că la această oră mama are mai puţin lapte. În locul suptului se introduce masa cu fructe sub formă de pireu amestecat cu zahăr şi biscuiţi. Se poate da la fel de bine la ora 10 dimineaţa, trecîndu-se făinosul la ora 18.

Scanned with OKEN Scanner

Masa de fructe se poate îmbogăţi cu brînză de vacă ce se introduce ca orice aliment nou, adică se începe cu 5 g (1 linguriţă) şi se creşte pînă la 30 g (6 linguriţe rase).

Pentru variaţie se pot folosi fructe diferite şi se pot schimba şi cantităţile amestecului. După introducerea mesei de fructe alimentaţia copilului de 6 luni arată ca în tabelul II.

După cum se vede din cuprinsul tabelului, copilul primeşte tot 5 mese, la aceleaşi ore.

La orele 6 şi 22 sînt mesele cu lapte. Pentru copiii alimentaţi artificial, laptele acidulat se prepară cu făinos, dar numai 2% (o linguriţă la 200 g lapte).

Adaosul de făină se impune, întrucît copilul are nevoie în general de un număr mai mare de calorii şi pentru că făinoasele ţin în echilibru fermentaţiile zaharurilor în intestin. Indiferent ce făină folosim, aceasta se fierbe, respectînd timpul necesar.

La ora 10, se dă masa de crudităţi.

Putem folosi ca atare şi morcovul ras prin răzătoarea de fructe, stors şi amestecat cu zahăr şi biscuiţi. Se poate da suc de piersici amestecate cu mere, vişine, suc de lămîie, banane etc.

În ziua cînd se dă chisel sau alt preparat cu fructe fierte (compot, cremă), se adaugă şi suc de fructe nefierte.

La ora 14, tot masă de legume, care se poate îmbogăţi şi cu brînză de vacă şi smîntînă dulce. Dacă smîntîna este procurată din comerţ, se adaugă la fiert ca să dea un clocot bun. Ca orice aliment nou, se dă la început un vîrf de linguriţă, apoi se poate trece pînă la 2 linguriţe la o porţie de fiertură de legume. De la această vîrstă se poate da fără grijă şi pireul de cartofi. La această masă, începînd de la 6 luni, se dă şi supă de pasăre, fără grăsime.

La ora 18, făinosul cu lapte, care se dă, după principiul de bază, cît mai variat.

Principiul de bază impune schimbarea alimentului principal şi a cantităţilor între ele, pentru variaţie, în aşa fel însă ca în total să rămînă tot 200—250 g. Schimbările sînt mici, dar în felul acesta se face echilibrul dintre diferitele substanţe hrănitoare, prin aceea că nu se dau unele în exces şi altele de loc.

În concluzie, alimentaţia copilului de 6 luni se caracterizează prin :

— scoaterea celui de-al treilea supt şi înlocuirea lui cu o masă de fructe ;

— înlocuirea laptelui cu încă un făinos 5% ;

Scanned with OKEN Scanner

— introducerea unor alimente noi ca: smîntînă, brînză de vacă şi carne de pasăre pentru supă.

g) **Alimentaţia copilului de la 7 luni** este, după cum reiese din tabelul III, mai bogată şi mai variată decît cea anterioară. De altfel şi copilul este mai voinic şi are nevoie de o hrană mai bogată ca pînă acum.

Se dau tot 5 mese, la interval de 4 ore: două mese sînt compuse din lapte şi 3 din alimentaţie diversificată, ca la 6 luni.

Dimineaţa şi seara — la 6 şi 22 — sînt mesele de lapte.

La 10, se dă masa de crudităţi, sub formă de pireuri.

Fructele care nu se pot da decît sub formă de sucuri — citricele, strugurii, agrişele, afinele, coacăzele etc. — se dau amestecate cu pireul altor fructe.

La ora 14 se serveşte masa de zarzavat. La această masă preparatele obişnuite sînt tot supa şi pireul de zarzavat, dar nu se mai amestecă, ci se dau separat, dacă se poate.

În mod obişnuit se dă întîi supa, însă în cantitate mică, fiindcă stimulează secreţiile digestive şi după aceea pireul. Supa se prepară tot din legume, oase şi carne de pasăre. De la această vîrstă se dă şi supă de carne de vacă, bineînţeles bine degresată. Pentru aceasta, supa gata fiartă se lasă la rece pentru ca grăsimea sleită să se poată scoate complet. Supa se poate da la această vîrstă şi cu găluşte de griş.

Pireul se poate prepara din morcovi, cartofi, dovlecei, spanac şi o floricică de conopidă. Într-o zi se dau cartofi, în alta morcovi, în alta spanac, dovlecei, conopidă şi apoi de la început. Nu vom uita că orice legumă nouă se dă la început în cantitate mică.

De la această vîrstă devine absolut necesară introducerea gălbenuşului de ou pentru îmbogăţirea valorii alimentare a preparatelor cu legume. Se dă la început un vîrf de linguriţă de gălbenuş, apoi se creşte pînă la o jumătate de linguriţă. În tot cursul acestei luni copilul poate primi 1—2 gălbenuşuri pe săptămînă, date la masa de prînz. Gălbenuşul de ou dat în preparatele de legume, ca şi în făinosul cu lapte, se mistuie uşor şi nu provoacă tulburări. După introducerea gălbenuşului se vor observa cu atenţie scaunele şi pielea copilului pentru a vedea dacă apare urticarie. În caz că apare vreo tulburare, se opreşte administrarea oului.

La ora 18 se dă masa de făinos cu lapte, preparată cu 7% făinos. De la această vîrstă copilul poate primi iaurt cu zahăr şi făină de pesmet sau biscuiţi. Iaurtul este un aliment excelent. Se dă la început puţin, apoi tot mai mult, pînă la 200 g.

Tot de la această vîrstă făinosul se poate da şi sub formă de budinci de orez pasat sau de griş. Reţetele respective se gă-

Scanned with OKEN Scanner

sesc la capitolul „rețete". Deci, la 7 luni, alimentele noi sînt: gălbenușul, carnea de vacă (la supă) și iaurtul.

h) **Alimentația copilului de la 8 luni** (tabelul IV). La 8 luni se păstrează încă 2 supturi, dimineața și seara. De la mijlocul lunii a IX-a se scoate suptul de seară și se înlocuiește cu lapte de vacă zaharat, dat cu biscuiți sau pesmet, eliminîndu-se astfel încă un supt.

Masa de fructe de la ora 10 se dă după tehnica știută. Se poate îmbogăți cu gălbenuș de ou sau frișcă. Frișca este foarte hrănitoare și ușor de mistuit, însă pentru că se infectează foarte ușor cu microbi, este mai prudent să o dăm în anotimpul rece. La masa de la ora 14, tot legumele formează alimentul de bază.

Se dau tot sub formă de supă și pireu, adăugîndu-li-se de la începutul lunii, ficat și creier. Ficatul se poate da fiert în supă, tocat și amestecat în pireu. Creierul se fierbe în supă sau în sos alb.

Pentru variația prînzurilor se poate da, alături de pireul de legume, într-o zi gălbenuș, în alta creier, în alta ficat și în alta brînză de vacă. Se dă și smîntînă, cu care se drege supa.

La ora 18 se pot da, în loc de făinos cu lapte, budinci de orez sau griș și papanași de brînză de vacă fierți. Făinosul cu lapte se prepară cu 10% făină.

Deci, la vîrsta de 8 luni, se introduc ca alimente noi ficatul și creierul.

i) **Alimentația copilului de la 9 luni** (tabelul V) este desigur mai bogată și mai variată ca pînă acum. Mesele de fructe și de făinos cu lapte au același aranjament. Făinosul cu lapte se poate prepara și cu făinuri industriale.

La masa de legume se introduce, ca aliment nou, carnea de pasăre. Carnea de pasăre — găină, pui — se dă la început fiartă și tocată, amestecată în pireul de zarzavat. Se pot face și perișoare fierte în supă.

După împlinirea vîrstei de 9 luni, adică în cursul lunii a 10-a, se scade din alimentația copilului și suptul de dimineață, înlocuindu-se tot cu lapte de vacă ce se dă uneori simplu, alteori cu cafea de malț sau cu puțină cacao. Nu se va face abuz de cacao, fiindcă scade pofta de mîncare.

Cu scoaterea ultimului supt din alimentația copilului, acesta este „înțărcat", adică nu i se mai dă ca hrană laptele mamei.

j) **Ablactarea** este începutul înțărcării. Ablactarea începe o odată cu scoaterea primului supt și înlocuirea lui cu alimentație diversificată. Se folosește pentru aceleași motive prin care se justifică și începutul alimentației diversificate adică:

— laptele mamei nu mai este deajuns ca să hrănească un copil în plină creștere;

— copilul are nevoie şi de alte substanţe hrănitoare ;

— puterile de mistuire ale copilului cresc, putîndu-se introduce alimente noi.

Ablactarea începe deci la 4 luni şi jumătate şi durează pînă la scoaterea ultimului supt, adică pînă la înţărcarea definitivă.

Nu se poate însă începe oricum. Pentru ca să se poată înceta alimentaţia veche şi începe alta nouă, copilul trebuie să fie sănătos ; să nu aibă tulburări digestive, temperatură etc., deoarece în timp de boală sucurile digestive pentru mistuirea alimentelor sînt în cantitate mai mică iar copilul se poate îmbolnăvi mai rău.

Dacă se îmbolnăveşte în scurt timp după ce s-a început ablactarea şi deci şi alimentaţia diversificată, se revine sau nu, după avizul medicului, la alimentaţia lactată, pînă după însănătoşire, în funcţie de particularităţile copilului.

Vara, ablactarea se face cu mare băgare de seamă, deoarece din cauza căldurilor copilul se poate uşor îmbolnăvi de diaree. Orice aliment dat în timpul verii trebuie riguros controlat să fie proaspăt. Tehnica ablactării am văzut-o la alimentaţia diversificată. Are la bază principiul progresivităţii, adică se scoate laptele de mamă treptat şi pe încetul în favoarea altor alimente.

Se introduc treptat : făinosul, legumele, fructele, produsele lactate, gălbenuşul, ficatul, creierul, carnea şi peştele. De asemenea şi în cadrul aceluiaşi preparat se merge tot treptat, de exemplu se dau întîi supe de zarzavat, apoi supă de oase, de pasăre şi apoi de carne de vacă etc.

Supturile se scot pe încetul, de obicei din lună în lună. La vîrsta de 4 luni şi jumătate cînd se începe ablactarea, copilul primeşte 5 mese. Trebuie 5 luni ca să i se scoată toate supturile şi să se înţarce copilul. Scoaterea supturilor se face de obicei cînd copilul împlineşte luni întregi, ţinîndu-se seama de vîrsta cronologică. Acest principiu nu este însă literă de lege. Trebuie să se ţină seama şi de dezvoltarea copilului, grăbindu-se sau întîrziindu-se scoaterea unui supt şi introducerea unui aliment nou, după nevoile sale individuale.

Reuşita ablactării ţine, în primul rînd, de mamă şi apoi de copil. Mama trebuie să aibă totdeauna pregătit la vreme preparatul copilului, spre a nu fi silită să-i dea sîn, la ore cînd trebuie să mănînce făinos cu lapte, legume sau fructe.

Unii copii refuză noile mîncăruri, deşi sînt gustoase şi nu le provoacă nici o tulburare. Mama va ajuta copilul să nu refuze masa schimbînd gustul bucatelor iar la nevoie va lăsa copilul nemîncat, dîndu-i acelaşi preparat la prînzul următor cînd, fiind înfometat, mănîncă cu poftă. Dacă se observă totuşi că micuţul are repulsie pentru noua lui mîncare, se renunţă 2—3 zile, şi apoi se încearcă din nou. Cu răbdare şi blîndeţe, dar cu hotărîre,

Scanned with OKEN Scanner

succesul este deplin. Dacă procedăm altfel, copilul poate căpăta un dezgust de neînvins pentru preparatul respectiv sau chiar pentru masă în general.

Procedînd deci cu grijă, cu băgare de seamă şi mai ales consecvent, copiii trec cu uşurinţă peste perioada de ablactare şi se înţarcă fără nici o greutate, de multe ori chiar ceva mai înainte de vîrsta de 9 luni.

k) **înţărcarea** înseamnă încetarea alăptării şi este urmarea firească a ablactării, dar se poate uneori face şi dintr-o dată. Aceasta poate avea loc la orice vîrstă. Este bine ca măcar în primele 3 luni copilul să nu fie înţărcat. Cauzele care impun înţărcarea prea timpurie a copilului sînt: dispariţia laptelui mamei, sau o boală a acesteia care nu îngăduie alăptarea copilului, cum ar fi bolile contagioase, în special tuberculoza, cancerul, nefrita, insuficienţa cardiacă sau o boală psihică gravă.

În caz de înţărcare timpurie, copilul va fi hrănit cu preparate şi în cantităţi corespunzătoare vîrstei pînă se deprinde cu ele. De exemplu, dacă mama îl înţarcă la 3 luni, vom da copilului la început lapte de vacă în diluţie de 1/2, adică jumătate lapte şi jumătate apă, apoi 2/3, adică două părţi lapte şi una apă, iar la 4 luni, lapte integral, de preferinţă acidulat (vezi alimentaţia artificială).

Pentru înţărcarea copiilor sînt necesare aceleaşi condiţii ca şi pentru ablactare, adică să fie sănătoşi, să mănînce cu poftă şi să fie bine dezvoltaţi. Se întîmplă însă uneori ca sugarii să mănînce mai bine şi să se dezvolte mai frumos tocmai după ce au fost înţărcaţi.

După cum înţărcarea prea timpurie este un neajuns pentru sănătatea şi dezvoltarea copiilor, tot aşa şi întîrzierea înţărcării este dăunătoare. Alăptarea înseamnă o legătură strînsă înte mamă şi copil. Cu cît copiii cresc, cu atît suportă mai greu ruperea acestei legături; ei devin mai dependenţi de mamă decît ar trebui şi mai ales nervoşi, plîngăreţi şi neliniştiţi în lipsa mamei.

Pentru aceasta nu se va întîrzia înţărcarea copilului peste 9 luni decît dacă acest lucru ar trebui să se petreacă vara.

Unele mame fac o mare greşeală şi anume, îşi înţarcă copiii dintr-o dată. Uneori mama duce copilul la o rudă, alteori pleacă ea de acasă, sau îmbracă o rochie închisă la piept pentru ca micuţul să nu găsească sînul, declarîndu-l în felul acesta înţărcat. Aceasta provoacă copilului o stare de mare suferinţă datorită ruperii bruşte a echilibrului alimentar de pînă atunci. Unii copii suportă mai uşor acest lucru şi se adaptează repede acestui nou regim alimentar, pe cînd alţii se îmbolnăvesc fizic sau psihic. Din această cauză se pot instala „anorexiile mintale"

Scanned with OKEN Scanner

(lipsa nervoasă a poftei de mîncare), nervozitatea şi diferite alte stări reactive care pot dura uneori ani de-a rîndul.

Pentru acest motiv, este bine ca înţărcarea copilului să înceapă prin ablactare (scoaterea treptată a cîte unui supt), de la vîrsta de 4 luni şi jumătate, pentru ca, timp de 5 luni, pînă este înţărcat, să se obişnuiască treptat cu celelalte alimente şi să primească la timp toate substanţele hrănitoare de care are nevoie.

1. ALIMENTAŢIA COPILULUI LA VÎRSTA DE 10—11—12 LUNI

Cu vîrsta de 10 luni dispare din alimentaţia copilului laptele de mamă. Se dau în schimb toate celelalte preparate cu care copilul a fost obişnuit din perioada ablactării. Se poate da carne de vită, bine fiartă şi bine tocată, ca şi peşte.

Copiii bine dezvoltaţi şi care mănîncă bine pot primi toată hrana necesară numai la 4 prînzuri. Acestora li se dau numai 4 mese pe zi.

Pentru cei slăbuţi şi dificili la mîncare, se vor păstra tot 5 prînzuri, cu aceeaşi aranjare a meselor. Masa de dimineaţă este alcătuită din lapte simplu sau lapte cu cafea de cereale prăjite sau cu cacao. La această masă se poate da copilului şi un ou fiert moale, cu pîine, dacă are dinţi suficienţi.

Masa următoare este cea de fructe, care se dă ca de obicei.

Masa de prînz este alcătuită tot din legume şi proteine animale (brînză, ou, carne), la care se poate adăuga o prăjitură de casă sau compot de fructe. La masa de prînz se pot da şi budinci de zarzavat (sufleuri) care sînt foarte hrănitoare, reprezentînd prin conţinutul lor un preparat bogat şi echilibrat.

La ora cînd se dă făinosul cu lapte copilul poate primi şi mămăliguţă cu lapte sau cu brînză şi smîntînă, precum şi budinci de griş, orez, pîine etc. După masă i se dă să bea cîte puţină apă care a fost fiartă şi răcită.

Seara urmează masa de lapte sau iaurt cu pîine.

Legată de alimentaţia diversificată a copilului este şi *formarea unor deprinderi bune*. Iată cîteva :

— să mănînce cu linguriţa ;
— să mănînce tot ce i se dă ;
— să stea la masă pe scaun.

Pînă la 6—7 luni copilul este ţinut în braţe cînd i se dă să mănînce. De la această vîrstă, putînd sta în şezut, este bine să fie aşezat pe un scaun mic, cu spetează, la o măsuţă mică şi mama să-i dea de mîncare din faţă, rostind veselă cîteva cuvinte uşoare : „papă“, „e bun“, „lapte“ „supă“ etc. ;

Scanned with OKEN Scanner

— să bea din ceaşcă. Acest exerciţiu începe după vîrsta de 6 luni, cînd copilul are la masă preparate lichide — lapte, compot, supă — ducîndu-i-se ceaşca la gură şi îndemnîndu-l să bea. La vîrsta de 9 luni, copilul este ajutat să sprijine şi el

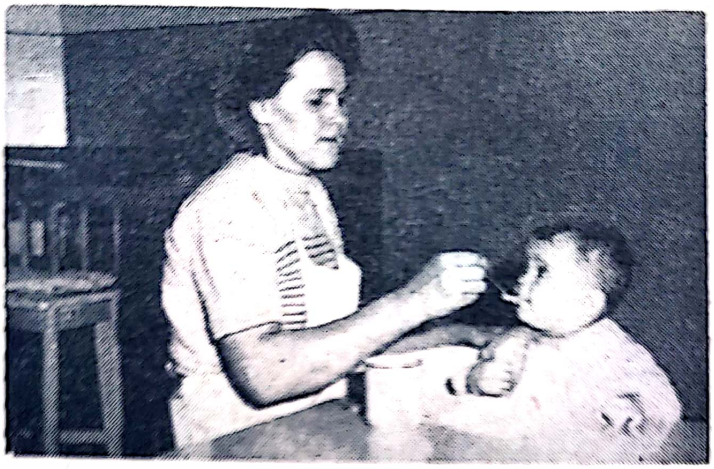

Fig. 50. — Hrănirea copilului aşezat la masă.

ceaşca alături de noi, iar la un an este îndemnat să şi-o ţină singur. În acest scop i se dă o ceaşcă mică dintr-un material uşor şi care să nu se spargă dacă o scapă ;

— să mestece. Unii copii mestecă greu şi cînd sînt mari. Exerciţiul mestecatului şi deci al folosirii dinţilor începe înainte de un an, cînd copilul are 4—8 dinţişori, dîndu-i să roadă un biscuit sau o bucăţică de măr sau de morcov curăţat.

Pentru formarea unor deprinderi mama va proceda gradat :

— întîi va face ea multă vreme ceea ce trebuie să facă mai tîrziu copilul singur ; apoi îl va ajuta să preia el singur acţiunea respectivă, o dată cu mama, şi la urmă îl va lăsa singur, supraveghindu-l, pentru ca lucrul să fie făcut mereu la fel.

Rezultatele unei bune alimentaţii diversificate le apreciem după aceleaşi criterii ca şi pentru alimentaţia de la 0—4 luni, şi anume :

— dezvoltarea normală fizică şi psihică ;

— o bună poftă de mîncare ;

— absenţa vărsăturilor, scaunele proaste şi a îmbolnăvirilor digestive.

În ceea ce priveşte dezvoltarea fizică, după 5 luni copilul creşte mai încet decît în primele 4 luni. În lunile 5—6—7—8 copilul creşte în greutate cu cîte 500 g, iar în lungime cu cîte 1 cm ; în lunile 9—10—11—12, creşte în greutate cu cîte 250 g şi în lungime tot cu cîte 1 cm.

Scanned with OKEN Scanner

— să bea din ceaşcă. Acest exerciţiu începe după vîrsta de 6 luni, cînd copilul are la masă preparate lichide — lapte, compot, supă — ducîndu-i-se ceaşca la gură şi îndemnîndu-l să bea. La vîrsta de 9 luni, copilul este ajutat să sprijine şi el

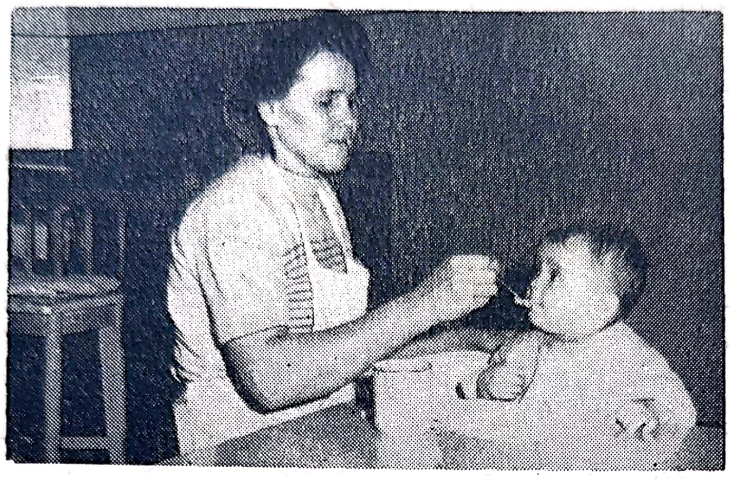

Fig. 50. — Hrănirea copilului aşezat la masă.

ceaşca alături de noi, iar la un an este îndemnat să şi-o ţină singur. În acest scop i se dă o ceaşcă mică dintr-un material uşor şi care să nu se spargă dacă o scapă ;

— să mestece. Unii copii mestecă greu şi cînd sînt mari. Exerciţiul mestecatului şi deci al folosirii dinţilor începe înainte de un an, cînd copilul are 4—8 dinţişori, dîndu-i să roadă un biscuit sau o bucăţică de măr sau de morcov curăţat.

Pentru formarea unor deprinderi mama va proceda gradat :

— întîi va face ea multă vreme ceea ce trebuie să facă mai tîrziu copilul singur ; apoi îl va ajuta să preia el singur acţiunea respectivă, o dată cu mama, şi la urmă îl va lăsa singur, supraveghindu-l, pentru ca lucrul să fie făcut mereu la fel.

Rezultatele unei bune alimentaţii diversificate le apreciem după aceleaşi criterii ca şi pentru alimentaţia de la 0—4 luni, şi anume :

— dezvoltarea normală fizică şi psihică ;

— o bună poftă de mîncare ;

— absenţa vărsăturilor, scaunele proaste şi a îmbolnăvirilor digestive.

În ceea ce priveşte dezvoltarea fizică, după 5 luni copilul creşte mai încet decît în primele 4 luni. În lunile 5—6—7—8 copilul creşte în greutate cu cîte 500 g, iar în lungime cu cîte 1 cm ; în lunile 9—10—11—12, creşte în greutate cu cîte 250 g şi în lungime tot cu cîte 1 cm.

Scanned with OKEN Scanner

Dezvoltarea motorie şi cea psihică a copilului sînt în directă legătură cu dezvoltarea creierului său, iar la rîndul său dezvoltarea creierului, ca şi a întregului organism de altfel, este în strînsă legătură cu hrana pe care o primeşte. Un copil hrănit la timp, cu respectarea tuturor principiilor expuse, mai ales cel al variaţiei, se dezvoltă bine, atît sub raport somatic (corporal), cît şi cerebral (creier).

2. ALIMENTAŢIA COPILULUI ANTEPREŞCOLAR
(de la 1 an la 3 ani)

Copilul de la naştere pînă la un an poartă numele de sugar; de la 1—3 ani, antepreşcolar; de la 4—6 ani, preşcolar şi de la 7 ani în sus, şcolar.

În capitolele anterioare am expus principiile alimentaţiei copilului sugar.

Expunem în continuare principiile alimentaţiei celorlalte categorii de vîrstă. Alimentaţia copilului antepreşcolar se sprijină pe aceleaşi principii mari ca şi alimentaţia sugarului, adică i se dă hrana după nevoile organismului şi după posibilităţile de lucru ale aparatului său digestiv.

Creşterea copilului antepreşcolar este mai înceată decît creşterea sugarului.

Activitatea antepreşcolarului însă este mult mai bogată decît a sugarului; el cheltuieşte pentru aceasta mai multă energie decît pentru creştere.

Aşa de exemplu, peste zi rămîne treaz 3—6 ore şi-şi umple perioada de veghe alergînd încolo şi încoace, căţărîndu-se, ridicînd şi transportînd jucării. Îşi organizează jocuri din ce în ce mai complicate, vorbeşte din ce în ce mai bine şi participă la viaţa din jur. Pentru toate aceste activităţi are nevoie de o alimentaţie bogată în substanţe energetice, iar în ceea ce priveşte capacitatea de folosire a hranei aceasta este sporită. La vîrsta de un an are 8 dinţi, iar la 2 ani şi jumătate are 24 de dinţi, deci dentiţia de lapte îi este completă. Sucurile digestive sînt de asemenea sporite şi variate. La această vîrstă copilul are nevoie de 80 de calorii/kilocorp.

Alimentaţia copilului antepreşcolar trebuie să fie variată, atît sub raportul necesităţilor lui alimentare cît şi al modului de preparare a prînzurilor.

Pentru satisfacerea principiului variaţiei şi pentru asigurarea numărului de calorii *copilul va primi*: lapte, ouă, carne, pentru proteinele animale; mazăre, fasole verde, fasole uscată, linte şi alte legume, pentru proteinele vegetale; unt şi ulei vegetal pen-

Scanned with OKEN Scanner

tru grăsimi; zarzavaturi şi fructe pentru vitamine şi săruri minerale.

Toate acestea au importanţa lor şi nu pot lipsi din alimentaţia antepreşcolarului.

Laptele constituie încă hrana de bază în alimentaţia copilului antepreşcolar, însă nu trebuie să depăşească 500—600 g/zi. Se poate da sub formă de lapte dulce, simplu, cu cafea sau cacao, în budinci, creme, iaurt, preparat cu făinos etc. Dacă unii copii nu suportă laptele dulce, se va administra sub oricare din celelalte forme, pentru a nu se renunţa la el.

Ouăle constituie un aliment deosebit de folositor în hrana copiilor antepreşcolari, mai ales pentru bogăţia de vitamine, minerale şi grăsimi ale gălbenuşului.

Copiii de la un an în sus pot mînca şi albuşul. Se va da de la început, cîte puţin, ca orice aliment nou introdus, apoi se va creşte treptat cantitatea.

Copiii primesc de obicei oul cu plăcere. Este bine să li se dea la două zile: o zi da, una nu, dacă se dă simplu. În preparate se poate da şi în fiecare zi.

Ouăle fierte moi sînt cele mai indicate. Se mai pot da şi sub formă de ochiuri fierte, cu unt.

Carnea nu trebuie să lipsească din alimentaţia copilului antepreşcolar. Pentru puterea sa hrănitoare, carnea se va da copilului la această vîrstă cam de trei ori pe săptămînă.

Păstrăm preferinţa pentru ficat, carne de pasăre, creier, peşte alb şi carne de vită. Se pot da la un prînz 30—50 g. Se va da la început tocată mărunt, apoi tăiată în bucăţi mici, pe măsură ce copilului i se completează dentiţia şi poate mesteca.

Copilul de la 2 ani în sus poate primi mai multe proteine de natură vegetală aflate în leguminoase: mazăre uscată, linte, fasole uscată. Despre ele vom vorbi la capitolul „zarzavaturi".

Un regim alimentar bine chibzuit trebuie să conţină şi grăsimi.

Grăsimile bine suportate de copil în această perioadă de vîrstă sînt cele din gălbenuşul de ou şi untul. Se poate folosi la prepararea prînzurilor şi ulei vegetal (de măsline, de seminţe de dovleac sau floarea soarelui). Nu sînt indicate: slănina, untura de porc sau seul de vacă. Untul se poate da în preparate sau cu pîine şi biscuiţi, în amestec cu miere şi marmeladă. Cantitatea este de 20—30 g/zi.

Uleiul se poate da în salate şi în preparate pînă la 40 g/zi. Grăsimile asigură copilului o parte din energia de care are nevoie.

Organismul în creştere, indiferent de vîrstă, are nevoie de mari cantităţi de hidrocarbonate (făinoase şi dulciuri). De aceea

Scanned with OKEN Scanner

făinoasele şi dulciurile, reprezentînd pentru copil cerinţe fundamentale, vor fi date zilnic.

Dintre făinoase, copilul antepreşcolar primeşte aceleaşi alimente ca şi în perioada de sugar, adică griş, făinuri de tot felul, biscuiţi, în plus pîine şi paste făinoase. Pînă la 2 ani se va da copilului numai pîine albă, care este lipsită de celuloză şi este uşor de mistuit. De la 2 ani se poate da şi pîine neagră, care nu trebuie să fie foarte proaspătă, ci veche de-o zi-două. Pîinea trebuie să fie foarte bine sfărîmată în gură şi amestecată bine cu salivă. Pentru aceasta copilul va fi obişnuit sistematic să mestece bine. Cantitatea zilnică necesară este de 150—200 g/zi.

Făinoasele se dau, ca şi la vîrsta anterioară, în fierturi cu lapte sau în prăjituri uşoare de casă.

Legumele folosite în alimentaţia copilului între 1 şi 3 ani sînt aceleaşi: morcovi, cartofi, spanac, dovlecei, conopidă şi roşii. La acestea se vor adăuga treptat şi celelalte: fasole verde, mazăre verde, salată, ceapă, usturoi, pătrunjel, mărar şi puţină varză. Acestea din urmă sînt legume care au multe substanţe hrănitoare, dar şi multă celuloză. Fasolea şi mazărea proaspete sau uscate, ca şi lintea, sînt legume bogate în proteine vegetale. Conţin în cantitate destul de mare şi celelalte substanţe hrănitoare: amidon, vitamine şi minerale. Pentru cantitatea mare de celuloză pe care o au se dau cu băgare de seamă, la început în supă pasată, pireu şi apoi ca sote.

Foile de salată verde sînt bogate în substanţe minerale şi vitamine. Se dau tăiate fin, în salată.

Ceapa este foarte bogată în vitamine. Se foloseşte chiar înainte de un an, la supe de legume, dacă copiii o suportă.

Uşturoiul conţine multe vitamine şi minerale şi are proprietăţi uşor antiseptice. Se foloseşte sub formă de zeamă strecurată, la salate, sau în cantităţi mici, tăiat foarte mărunt.

Pătrunjelul şi mărarul sînt de asemenea bogate în minerale şi vitamine. Usturoiul, pătrunjelul şi mărarul sînt şi condimente.

Legumele se dau copiilor antepreşcolari în supe şi pireuri, ca şi pînă acum. Se pot însă da şi sub formă de soteuri.

Soteurile sînt fierturile din zarzavat care se taie în felii mici şi se fierb în apă puţină, înnăbuşit, la foc domol. Se adaugă unt proaspăt, după fierbere, sau în timpul fierberii. Legumele cu multă celuloză se vor da la început tot în supe simple şi pasate şi apoi în pireuri.

Legumele se pot da copiilor antepreşcolari în salatele de cruditâţi de îndată ce au dinţi şi pot mesteca bine. Legumele din care se poate face salata sînt: morcovii, ridichile de primăvară, salata verde, mărarul, varza etc. Se taie foarte mărunt sau se dau prin răzătoare, se stropesc cu zeamă de lămîie sau oţet slab

Scanned with OKEN Scanner

și untdelemn, se pune și puțină sare și se servesc la masa de prînz. Acestea se pot da după 2 ani.

Fructele nu vor lipsi de asemenea din alimentația zilnică a copilului între 1 și 3 ani. Se dau, ca și pînă acum, pentru vitamine și săruri, nu însă numai sub formă de sucuri, pireuri sau compoturi, ci și crude. Merele și perele se pot da curățate și tăiate în felii mărișoare. Zmeura, fragii, căpșunele, murele se dau presărate cu zahăr, iar copilul le mănîncă cu linguriță. Cireșele și vișinile, ca și caisele, piersicele, se pot da cu sîmburi, învățînd pe copii cum să-i înlăture. Compotul se dă numai din fructe uscate sau atunci cînd fructele trebuie neapărat fierte (în caz de boli contagioase).

Nu se vor da prăjituri de cofetărie, ciocolată în exces, băuturi alcoolice (vin, țuică, bere), înghețată etc. Alcoolul este strict interzis pentru că nu are nimic hrănitor pentru copil și în schimb, o dată înghițit, trece repede în organism unde distruge cu precădere țesutul nervos, care este foarte delicat la copiii mici.

Proporția dintre cantitatea de proteine, lipide și glucide folosite în alimentația copiilor antepreșcolari este următoarea:

10—20% proteine (lactate, ouă, carne);

20—25% lipide (unt, ulei);

50—55% glucide (făinoase, dulciuri).

Folosirea în cantitate prea mare a uneia din aceste categorii de alimente (proteine, grăsimi, zaharuri) este o mare greșeală și înseamnă un regim alimentar dezechilibrat.

Regimul alimentar dezechilibrat dă naștere în organismul copilului la tulburări mai mult sau mai puțin grave: sete, lipsă de poftă de mîncare, îngrășare prea multă sau, dimpotrivă, slăbire, creștere încetinită, sau stagnare în creștere, lipsă de voioșie, plictiseală, precum și stări de enervare accentuată. Ca să nu ajungem la un regim dezechilibrat, vom ține seama ca la fiecare masă copilul să primească deopotrivă o proteină, un făinos și un zarzavat.

Cînd se aleg alimentele pentru prepararea prînzului vom ține totdeauna seama și de ceea ce știm că place unui copil, respectînd totuși regula că „trebuie să mănînce de toate". Vom înlocui un zarzavat cu altul, vom face un preparat în locul altuia etc.; alimentul care nu-i place îl vom strecura în cantitate mică printre celelalte, iar alimentul care îi place mult i-l vom da mai des. Forțînd copilul să mănînce cu orice preț ceea ce nu-i place, îi poate dispare pofta de mîncare.

Prepararea prînzurilor pentru copilul antepreșcolar se va face separat de ale adulților. Este greșită tendința pe care o au unele mame ca, după vîrsta de un an, să-și alimenteze copiii cu

Scanned with OKEN Scanner

preparatele pentru oameni mari. Copilul pînă la vîrsta de 18—24 de luni are încă tubul digestiv plăpînd și nu poate mistui mîncarea condimentată, prea grasă și complicat gătită. Dacă îi dăm să guste din sosuri, ciorbe etc., constatăm că îi plac pentru că sînt o variație în felul lui de mîncare. Este însă o mare greșeală să se dea urmare acestor capricii care ajung să obosească prea curînd intestinul și ficatul copilului.

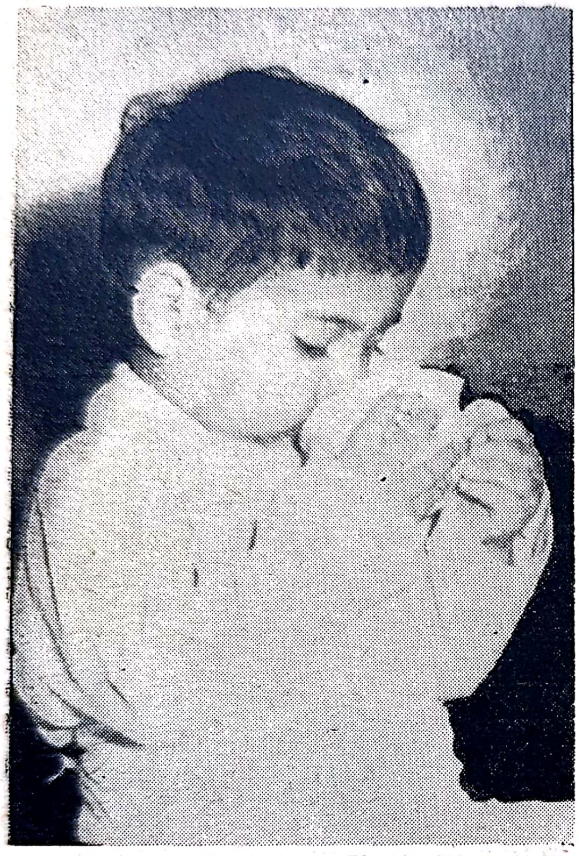

Fig. 51. — La vîrsta de un an, copilul duce singur ceașca la gură.

Mîncarea acestuia va fi gustos preparată, de aceea persoana care gătește trebuie să guste mîncarea, care va fi și frumos prezentată.

Preparatele pentru copiii antepreșcolari *vor fi încă de consistența pireurilor,* pînă la vîrsta de 2 ani și jumătate.

Trecerea de la preparatele moi — pireuri, budinci — la cele mai tari, se va face treptat, pe măsură ce copilul are mai mulți dinți.

Mesele copilului vor fi în număr de 5. Dintre acestea trei vor fi mese consistente, iar două vor fi gustări.

La masa de dimineață (ora 6 sau 7), copilului i se poate da: 200 g de lapte, simplu sau cu cafea, plus o felie de pîine, 5—10 g de unt, miere sau magiun făcut în casă.

La ora 10 se păstrează masa de crudități: fructe sau roșii cu biscuiți, sau pîine cu unt.

La masa de prînz se dă o supă, care este foarte necesară pentru stimularea secreției sucurilor digestive. Nu se va depăși cantitatea de 150 g. Poate fi supă de legume, de oase, sau de carne. Supa de legume va fi dreasă cu unt, smîntînă sau ou. Poate fi și acrită, mai ales cu borș de tărîțe, care este foarte bogat în vitaminele complexului B.

Felul al doilea va fi pireul de legume sau soteurile, cam 150 g. Pe lîngă pireu se dă carne, pește, ou sau brînză.

Felul al treilea: un compot, fructe sau un dulce (prăjitură sau făinos cu lapte).

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 52. — Copilul este învăţat să mănînce singur.

La ora 18, copilul primeşte o gustare compusă din fructe sau iaurt.

Seara, la ora 21, un făinos cu lapte, o felie de pîine cu unt şi eventual 150 g de lapte, o budincă etc.

Servirea mesei copiilor antepreşcolari este un bun prilej de educaţie.

Datorită mesei, copilul trebuie să-şi formeze o serie de deprinderi bune, pe care însă nu le poate căpăta fără ajutorul adulţilor.

Servirea mesei la ore fixe obişnuieşte pe copil cu o viaţă regulată. De aceea masa va fi dată la aceleaşi ore, în fiecare zi. Dacă i se serveşte copilului mai devreme, copilul nu mănîncă cu poftă şi deci poate rămîne nemîncat. Copilul care aşteaptă masa

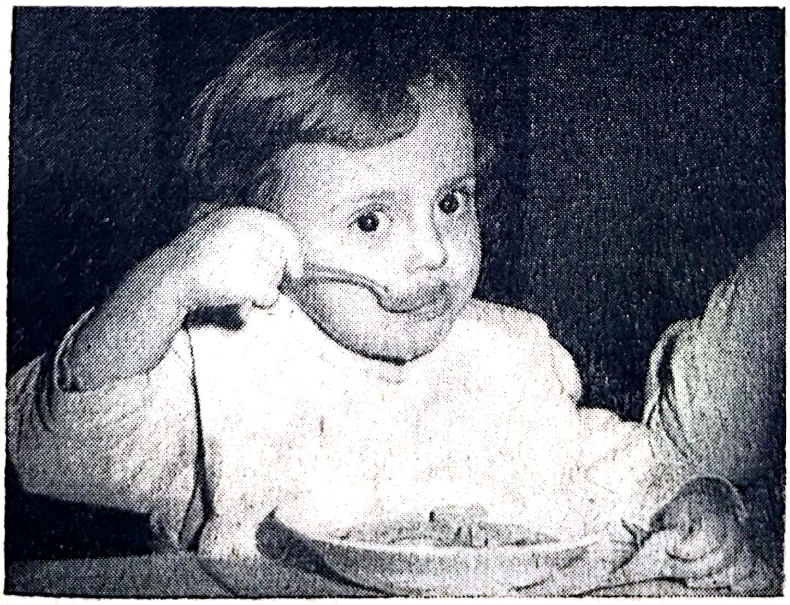

Fig. 53. — Copilul mănîncă singur.

peste ora fixată se nelinişteşte, plînge, se supără şi în felul acesta îşi strică pofta de mîncare.

Regularitatea meselor ajută întregii ordini din viaţa unui copil. Între mese, copilul nu va primi absolut nimic de mîncare.

Masa va fi servită curat, aspectuos, aşa că, numai privind, copilului să-i facă plăcere să se apropie şi să mănînce ce i se dă.

Înainte de masă, copilul va fi dus la oliţă şi spălat pe mîini. Pînă la vîrsta de 2 ani, îl spălăm noi, între 2 şi 2 ani şi jumătate va fi ajutat să se spele ,iar de la 2 ani şi jumătate—3 ani, va fi numai supravegheat şi îndrumat să se spele singur. Mamele care nu au apă curentă în cameră vor folosi o cană şi un lighean, turnîndu-i copilului ca de la robinet. Este greşită metoda de a pune copilul să se spele pe mîini în apa din lighean. Spălatul igienic se face prin turnare.

Copilul va fi aşezat confortabil la masă. Măsuţa şi scăunelul, mici, speciale pentru copii, sînt foarte bune. Copilul stă corect pe scaun şi ajunge la mîncare fără să se întindă prea mult. Aşezaţi la masă cum trebuie, copiii între 15 şi 18 luni vor fi învăţaţi să mănînce singuri. La început le purtăm linguriţa cu mîncare, apoi îi lăsăm să o folosească singuri. Deşi mai varsă din linguriţă, se murdăresc sau risipesc mîncarea, nu ne vom pierde răbdarea ci vom continua exerciţiul.

Copilul va fi îndemnat să primească tot ce i se dă şi cît i se dă să mănînce. Bineînţeles că i se va da numai ce trebuie şi cît trebuie. I se va servi mereu altceva şi cu gust plăcut. De exemplu, într-o zi griş cu lapte, în alta orez, apoi făină de grîu, fulgi de ovăz etc. I se va servi într-o zi pireu de cartofi, în alta morcovi, dovlecei, mazăre etc. sau i se va da într-o zi făinos cu lapte, în alta budinci, într-o zi pireu, în alta sote sau budincă de legume.

Mîncarea va fi de ajuns de sărată, zaharată, parfumată cu vanilie — scorţişoară, dacă este nevoie, aşa fel încît să aibă gust foarte bun, ţinînd seama că în această perioadă de vîrstă copilului i se dezvoltă mult simţul gustului. Copiii care refuză mîncarea din capriciu vor fi îndemnaţi să mai ia o linguriţă şi încă una, pînă termină. Cei care refuză mîncarea din dezgust nu vor fi obligaţi să mănînce ci vor fi lăsaţi să consume mai mult din felul următor sau la prînzul următor.

Copiii vor fi învăţaţi să mestece. Mestecarea alimentelor în general şi a pîinii şi făinoaselor în special este de mare importanţă. Prin această operaţie alimentele sînt fărîmiţate şi bine amestecate cu saliva care conţine un ferment de digestie a făinoaselor. Făinoasele nu se pot mistui cum trebuie în prima parte a intestinului subţire (în stomac nu se mistuie deloc), dacă nu sînt bine amestecate cu salivă. Dîndu-i cîte puţin în linguriţă,

Scanned with OKEN Scanner

ajutăm copilul să mestece bine alimentele. Copiii în vîrstă de peste un an au cîţiva dinţişori şi pot să mestece. Li se va arăta cum, şi vor fi îndemnaţi prin vorbă să nu înghită prea repede.

Unii copii sînt leneşi la înghiţit şi ţin multă vreme mîncarea în pungile obrajilor. Cu aceştia vom avea multă răbdare şi-i vom îndemna să înghită.

De îndată ce copilul are dentiţia de lapte completă, nu va mai primi mîncarea de consistenţa pireurilor. Carnea şi zarzavaturile chiar vor fi tăiate în bucăţi mici, pe care copilul le va mesteca bine. La sfîrşitul mesei copilul va primi puţină apă.

În timpul mesei se va păstra linişte, calm şi voie bună. Copilul nu va fi certat, cicălit, dar nici distrat. Mîhnirea face să scadă secreţiile digestive şi deci şi pofta de mîncare. Distracţia la masă pentru copil este o deprindere rea, care trebuie evitată.

După masă copilul va fi spălat pe faţă şi pe mîini, iar după vîrsta de 2 ani şi jumătate va fi spălat şi pe dinţişori, cu o periuţă mică, fără pastă. Astfel resturile pot putrezi între dinţi contribuind la stricarea lor.

3. ALIMENTAŢIA COPILULUI PREŞCOLAR
(de la 4—6 ani)

Copilul preşcolar este într-o continuă mişcare, aleargă mult şi toate jocurile lui se fac cu cheltuială mare de energie.

Copilul între 4 şi 6 ani vine în contact cu multă lume şi cu mulţi copii de vîrsta antepreşcolară. Din această cauză creşte pericolul îmbolnăvirilor de boli transmisibile. Preşcolarii bine alimentaţi sînt mai rezistenţi la îmbolnăviri. Pe de altă parte, puterea de mistuire a tubului lor digestiv este mai mare.

Pentru motivele expuse mai sus: cheltuială de energie, creştere, pericol de îmbolnăvire, alimentaţia copilului preşcolar nu trebuie de loc neglijată.

Copilul preşcolar are nevoie de o alimentaţie şi mai variată decît antepreşcolarul.

Principiul variaţiei rămîne valabil, ca şi principiul echilibrului alimentar.

Copilul va primi deopotrivă: proteine complete, grăsimi, glucide (făinoase şi dulciuri), săruri, vitamine şi apă, pe care organismul şi le ia din alimentele care i se dau. Aceste substanţe trebuie să fie într-o anumită proporţie şi anume: 16% proteine, 15% grăsimi şi 69% glucide (făinoase şi zaharuri).

Proteinele îi sînt asigurate prin alimentaţia cu lapte, brînză, ou, carne şi peşte. Sînt necesare 3,5 g proteine/kilocorp.

Laptele se dă tot în cantitate de 500 g/zi, dulce, ca iaurt, sau în diverse preparate.

Scanned with OKEN Scanner

Brînza poate fi de vacă sau fermentată, dar de bună calitate. Se dă în preparate, sau cu pîine şi unt. Este bine dacă copilul poate avea zilnic o bucăţică de brînză deoarece are un conţinut bogat în calciu uşor asimilabil.

Ouăle se dau zilnic, cîte unul. Sînt de preferat ouăle fierte moi, dar se pot da şi ouă ochiuri, omletă etc.

Carnea se dă pînă la 50—60 g/zi. Carnea fiartă şi friptă la grătar reprezintă cele două forme de bază sub care se poate da. Nu se mai face deosebire între carnea albă şi carnea roşie. Ambele feluri sînt indicate.

Grăsimile necesare sînt luate din lapte, unt, ou, grăsimea din carne şi din ulei.

Făinoasele cu întrebuinţare largă sînt : pîinea, grişul, orezul şi pastele făinoase ; se folosesc însă şi celelalte. Pentru preşcolari este bine să se dea pîine neagră, cu condiţia ca tubul digestiv să fie sănătos.

O parte din legume şi zarzavaturi aduce o bună cantitate de amidon : cartoful, morcovul, fasolea, lintea şi mazărea.

Zarzavaturile se vor da zilnic, în diferite preparate, şi cît mai variat. Se pot da şi varză, vinete, ţelină.

Fructele se vor da după sezon.

Copiii preşcolari pot primi aceleaşi preparate ca şi adulţii cu condiţia ca mîncarea să nu fie piperată, ardeiată sau cu sosuri de grăsime şi ceapă prăjită.

De asemenea se vor evita cărnurile prăjite în grăsime care sînt greu de mistuit, murăturile în oţet, mezelurile şi cafeaua naturală. Nu se vor da sub nici un motiv nici un fel de băuturi alcoolice.

Numărul şi caracterul meselor sînt aceleaşi ca şi la antepreşcolari.

Nu vom înceta să facem educaţia copiilor, legată de alimentaţie.

Mesele se vor servi la ore regulate. Copilul va fi chemat să-şi înceteze jocul sau orice activitate, cu jumătate de oră înainte de masă, pentru ca organismul să se odihnească şi tubul digestiv să fie în stare să producă sucurile de care are nevoie la mistuirea alimentelor.

În acest interval copilul este condus şi supravegheat să-şi spele mîinile.

Masa va fi servită în linişte, într-o ambianţă curată şi într-o atmosferă de voie bună. La masă, copilul va fi supravegheat să stea corect şi să se servească civilizat. Sub nici un motiv copilul normal şi sănătos nu va mai fi hrănit de cei mari. Vom avea răbdare să mănînce complet, dar nu vom interveni decît cînd este nevoie să-l ajutăm la tăiatul cărnii, fărîmiţatul pîinii etc.

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 54. — Spălarea mîinilor înaintea fiecărei mese.

Copilul va fi îndemnat să mănînce tot ce i se dă şi cît i se dă, adică atît cît are nevoie. Nu este bine să-l îndopăm.

El va fi învăţat să mestece bine şi cu gura închisă, pentru a căpăta această obişnuinţă. După aceea va fi din nou condus să-şi spele mîinile şi dinţii.

Nu va fi distrat în timpul mesei, nici speriat „că nu creşte", „îl ia moşul", sau „că nu va căpăta o jucărie", dacă nu mănîncă. Va fi lăsat la nevoie să înfometeze şi este sigur că, la prînzul următor, va mînca cu mai multă poftă.

Fig. 55. — Spălarea dinţilor după fiecare masă.

4. ALIMENTAŢIA COPILULUI ŞCOLAR

Copilul şcolar desfăşoară pe lîngă cheltuiala de energie fizică şi o mare cheltuială de energie mintală, folosită în munca de învăţare a lecţiilor. El înregistrează şi o mai mare uzură a celulelor, care trebuie înlocuite. El creşte continuu iar în unele perioade foarte mult, atît în înălţime, cît şi în greutate.

Pericolul îmbolnăvirilor cu boli transmisibile, deşi scade, totuşi se menţine. Pentru aceste motive, şcolarul are ne-

Scanned with OKEN Scanner

voie de o alimentație rațională, adică fără lipsuri și fără abuzuri.

Școlarul trebuie să aibă o hrană foarte variată. Nu-i vor lipsi însă o serie de alimente necesare creșterii și anume proteinele complete.

Laptele, ouăle și brînza este bine să le aibă zilnic, iar carnea de trei-patru ori pe săptămînă.

Cantitatea optimă de proteine complete este de 2,5—3,6 g/kilocorp, în fiecare zi.

Dintre grăsimi, untul este deosebit de necesar în alimentația școlarilor, atît pentru aportul de energie, cît și pentru vitamine.

Școlarul poate consuma în timpul iernii și slănină de porc, bine preparată și bine păstrată, fără a face însă abuz.

La prepararea prînzurilor se pot folosi uleiul și untura. Preferăm însă uleiul, deoarece este mai ușor de mistuit.

Zarzavaturile și legumele se pot da toate, fără excepție, ele fiind necesare organismului prin substanțele hrănitoare pe care le conțin.

Cartofii au o întrebuințare mai largă, fiind deosebit de hrănitori și ușor de mistuit. Copți sau fierți cu coajă, păstrează toate mineralele și o bună parte din vitamine, de aceea se vor da copiilor mai mult sub această formă. Cartofii prăjiți sînt gustoși dar mai greu de mistuit. Legumele fierte în apă cu sare și apoi stropite cu unt proaspăt se digeră mai ușor; la fel și sufleurile de zarzavat, care sînt și mai gustoase și au valoarea alimentară mai mare prin adaosurile de ou și brînză.

Din alimentația școlarului nu trebuie să lipsească nici zarzavaturile crude, date sub formă de salată.

Morcovul se poate consuma iarna ca un fruct. Este un bun aducător de minerale și vitamine. Legumele crude combat constipația la care este expus școlarul prin lipsa de mișcare inerentă statului în bancă.

Făinoasele cu lapte, în budinci sau prăjituri de casă, sînt un bun izvor de energie, de aceea nu vor lipsi din hrana zilnică a copiilor.

Școlarii sînt înclinați să mănînce multă pîine. Aceasta corespunde nevoilor organismului lor. Pentru aceasta vor fi lăsați să mănînce cît vor, dar nu în dauna celorlalte alimente. Este de preferat pîinea integrală.

Fructele sînt deosebit de prețioase copilului școlar pentru mineralele și vitaminele pe care le conțin. Pentru gustarea de la ora 10, la școală, este bine să se dea fructe proaspete sau uscate.

Trebuie să ne străduim ca școlarii să poată avea zilnic două alimente foarte prețioase: lapte și fructe.

Scanned with OKEN Scanner

Modul de preparare a alimentelor este tot atît de important ca şi alegerea lor.

Prepararea se va face aşa fel încît alimentele să nu-şi piardă din valoarea lor nutritivă, să stimuleze secreţia sucurilor digestive şi să nu împovăreze digestia.

Pentru aceasta, alimentele se vor prepara prin fierbere, frigere şi coacere la foc iute. O dată preparate, se vor înlătura de pe foc ca să nu se mai piardă din vitamine.

Mistuirea se face cu consum de energie care este cu atît mai mare cu cît alimentele sînt preparate într-o formă mai grea.

Prăjirea în grăsime a ouălor, cărnii şi zarzavaturilor nu este procedeul cel mai recomandabil, mai ales că, în general, se face uneori un adevărat abuz, prăjitul fiind mai lesnicios, însă în acelaşi timp îngreunează digestia.

Supele în cantitate mică şi salatele stimulează secreţia digestivă, de aceea vom ţine seama de aceasta la masa şcolarilor.

Prezentarea mesei, curat, ordonat, cu faţă de masă, tacîmuri, farfurii curate la fiecare fel de mîncare şi cu preparate frumos prezentate, are o mare importanţă în alimentaţia copilului şcolar prin aceea că înveseleşte copilul şi stimulează secreţia sucurilor digestive.

Servirea mesei se va face la ore fixe. Cu jumătate de oră înainte de masă, şcolarul va înceta activitatea. După masă va avea de asemenea un repaus de cel puţin 30 de minute, deoarece în timpul digestiei se adună mai mult sînge în stomac, ficat şi intestine. Pentru acest motiv, imediat după masă creierul este mai sărac în sînge şi este bine ca în acest timp activitatea lui să fie redusă. Copiii nu vor fi certaţi înainte sau în timpul mesei, deoarece tristeţea şi enervarea scad secreţiile digestive.

Cu privire la alimentaţie, copiii şcolari vor fi ajutaţi să-şi formeze o serie de *deprinderi igienice şi civilizate*. Se va îmbina igienicul cu frumosul. Dezvoltarea mintală a copilului şcolar îngăduie o educaţie de un nivel mai înalt decît la vîrstele anterioare. El poate înţelege cu uşurinţă anumite principii, dacă îi sînt explicate şi îşi însuşeşte cu rapiditate anumite deprinderi dacă este îndrumat.

Expunem cîteva din aceste principii :

a) Să se prezinte la masă îngrijit, în semn de respect pentru el şi pentru ceilalţi, cu părul pieptănat, hainele periate şi îngrijite, ghetele făcute şi mîinile spălate.

Preşcolarul se prezintă la masă în felul acesta, „fiindcă aşa trebuie şi aşa l-a învăţat mama". Şcolarul însă trebuie să cunoască importanţa curăţirii mîinilor pentru înlăturarea microbilor înainte de masă. Mîinile murdare, cu unghii mari şi negre, fac pe cel care le poartă să înghită şi microbi o dată cu mîncarea.

Copilul va fi chemat la masă numai după ce s-au aşezat cei mai în vîrstă.

b) Să aibă o ţinută frumoasă în timpul mesei. Aceasta înseamnă că şcolarul trebuie să stea pe scaun nici prea aproape,

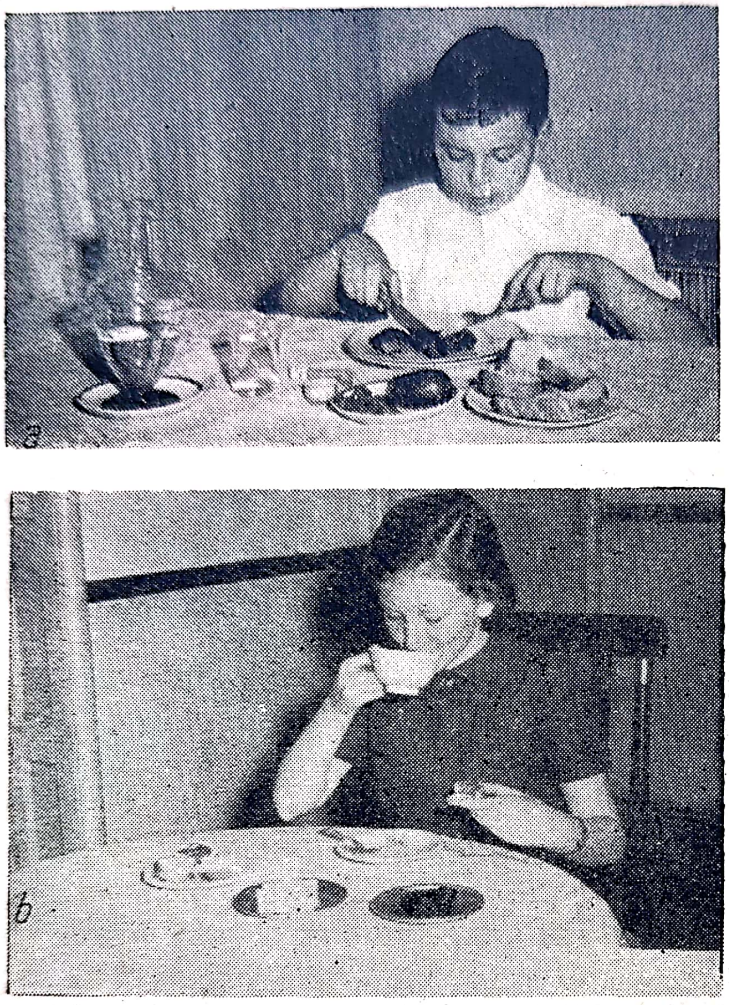

Fig. 56 a şi b. — Ţinuta corectă la masă.

nici prea departe de masă, spre a nu provoca mici accidente ca pete pe faţa de masă sau scăparea tacîmurilor pe jos. Copilul va sta cu amîndouă coapsele pe scaun şi nu se va rezema de spetează şi nici nu va sta cu coatele pe masă. Cînd se serveşte, se îndoaie de la şold, nu de la spate. Mîna stîngă o va ţine pe masă, de la încheietură, iar cu dreapta poartă lingura pe care o duce la gură fără să aplece capul spre farfurie. Şcolarul va începe să mănînce numai după ce au început cei mai în vîrstă.

c) Să se servească frumos de tacîmuri fără să umble cu mîna prin farfurie.

Copilul va ţine lingura şi furculiţa cu cele trei degete cu care scrie, întocmai cum ţine creionul. Lingura o va lăsa în farfurie după ce a mîncat ; de asemenea şi furculiţa şi cuţitul, după ultimul fel. Dacă are de tăiat carne sau altceva şi se serveşte de cuţit, atunci *furculiţa se ţine cu stînga şi cuţitul cu dreapta.* Cu

Scanned with OKEN Scanner

furculiţa se fixează bucăţica de tăiat, iar cu cuţitul, sprijinit bine cu degetul arătător, taie. Carnea se taie pe măsură ce se mănîncă, bucăţică cu bucăţică şi nu de la început toată bucata, ca să nu se răcească. Pîinea nu se taie cu cuţitul, nici nu se muşcă din bucata întreagă, ci se rupe cu mîna în bucăţi mici, pe măsură ce se consumă.

Pentru a lua bucăţica de mîncare în furculiţă, se ajută cu o bucăţică de pîine. Nu se culeg bucăţile din farfurie cu mîna şi nici nu se înmoaie pîinea în sos cu mîinile, ci numai fixată în vîrful furculiţei.

Peştele nu se taie cu cuţitul, ci se desface cu furculiţa, curăţindu-se încet de oase, dacă nu există cuţit special. Ridichile se iau cu mîna de codiţe şi se ating de sarea pusă pe marginea farfuriei.

Untul se scoate întîi pe farfurie şi apoi se întinde pe pîine. Măslinele se mănîncă cu furculiţa sau cu scobitoarea.

d) Să mănînce igienic şi frumos.

Nu-şi va umple gura cu prea mult deodată. Va mesteca bine, pentru a fărîmiţa de ajuns şi a îmbiba cu salivă cît trebuie alimentele introduse în gură.

Va mesteca fără zgomot şi cu gura închisă, pentru a nu înghiţi aer. Nu va sorbi supa, ci o va mesteca de asemenea fără zgomot. Nu va vorbi nici nu va bea apă cu gura plină. Se va feri să facă zgomot cu tacîmurile. Înainte de a bea apă, îşi va şterge gura, pentru ca să nu rămînă urme de mîncare pe marginea paharului.

El trebuie învăţat să aibă o purtare civilizată, pentru aceea la masă se vorbeşte cu voce scăzută şi se păstrează o atmosferă de voie bună. Copilul trebuie să aibă răbdare în aşteptarea felurilor.

El nu trebuie să ceară ceea ce i se cuvine şi i se dă cu siguranţă şi să nu se repeadă la ceea ce trebuie să servească.

Dacă se prezintă la masă un fel de mîncare pe care nu-l poate mînca fiindcă nu-i place, mulţumeşte cînd îi vine timpul să fie servit şi se scuză că nu poate servi. Iar dacă este invitat şi nu poate refuza, cere să i se servească puţin.

Dacă are în farfurie ceva care nu ştie cum se mănîncă, aşteaptă să vadă ce fac ceilalţi.

e) *Să-şi cureţe bine dinţii după masă.* Ca să-şi poată îndeplini rolul lor în bune condiţii, dinţii nu trebuie să aibă crăpături, găuri sau rupturi. Pentru aceasta, dinţii au nevoie de o bună îngrijire, care constă din :

— alimentaţie bogată în calciu şi vitamină C : lapte, brînză, fructe, zarzavaturi, datorită cărora dinţii cresc şi se menţin întregi ;

Scanned with OKEN Scanner

— curăţirea riguroasă, care constă în înlăturarea resturilor de mîncare prin spălarea cu o periuţă aspră.

Dinţii trebuie spălaţi după fiecare masă şi mai ales după cea de seară, altfel resturile de mîncare folosesc drept hrană microbilor care, înmulţindu-se, provoacă fermentaţii ce atacă smalţul şi se produc carii dentare. Acestea fac pe copii să renunţe la mîncare din cauza durerilor pe care le produc, de aceea mestecarea se face insuficient şi digestia suferă. Cariile sînt în acelaşi timp şi focare de infecţie favorizînd apariţia reumatismului, bolilor de inimă, de rinichi etc. Este bine pentru gingii şi dinţi să se mănînce un măr, la masa de dimineaţă şi de prînz, dar spălatul dinţilor este indispensabil.

— Evitarea contrastelor de temperatură — trecerea de la cald la rece şi invers — care fac să crape smalţul, ceea ce permite pătrunderea microbilor.

— Nu se vor sparge sîmburi tari în dinţi.

Scanned with OKEN Scanner

L. Giola.

PARTEA a III-a

REGIMURI

În capitolul care urmează sînt cuprinse regimurile alimentare ale cîtorva boli frecvent întîlnite şi de o formă destul de uşoară ca îngrijirile să poată fi date acasă. Începutul acut şi mai grav al bolii este adeseori tratat în spital. După plecarea din spital însă, copilul trebuie să ţină încă vreme îndelungată regim, ca în nefrite, hepatite şi colite.

Se vorbeşte în acest capitol şi de două dintre problemele curente pe care nu le putem eticheta drept boli, care prezintă, prin frecvenţa şi durata lor, o importanţă deosebită. Acestea sînt „inapetenţa" şi „constipaţia" copiilor şi sfaturile pentru rezolvarea lor sînt cerute de mame cu multă insistenţă.

În bolile contagioase regimul are o importanţă deosebită. El trebuie să aibă ca scop: aducerea unui număr suficient de calorii pentru starea în care se află bolnavul şi într-o formă alimentară pe care tubul digestiv s-o suporte cu uşurinţă. Aceste recomandări sînt necesare, deoarece în cursul bolilor în general, şi al celor febrile în special, sucurile digestive sînt deficiente (mai puţine), iar arderile din organism se fac mult mai repede.

În bolile febrile, apa din organism se pierde în cantitate mai mare, pentru că: respiraţia copilului se accelerează, bolnavul transpiră mai mult decît în mod normal. Aşadar, o altă recomandare de care trebuie să se ţină seama la copil, este administrarea de lichide în cantitate suficientă; după vîrsta copilului, cantitatea de lichid va fi între 1 000 şi 1 500 g zilnic. Administrarea lor se va face sub forme variate: apă, ceai, suc de crudităţi, siropuri, supe de legume, compoturi, lapte diluat.

După cîteva zile se vor adăuga făinoase, brînzeturi, iaurt, lapte, ou. Se va ţine seamă de faptul că este nevoie de mult zahăr, de proteine şi de o cantitate apreciabilă de vitamine. În

Scanned with OKEN Scanner

cursul bolilor febrile, vitamina C este consumată de organism în cantitate mare motiv pentru care o vom da în alimentaţie şi medicamente.

Nu se trece la un regim complet decît după vindecare.

Sînt boli contagioase, ca tusea convulsivă şi varicela, în care copilul nu trebuie să ţină regim propriu-zis, dar mamele fac foarte adesea greşeala că nu dau copiilor să mănînce pentru că varsă după tuse, sau pentru că au auzit că în varicelă regimul trebuie să fie sever.

S-au indicat în capitolul următor cîteva din semnele fiecărei boli pentru ca, pînă la venirea medicului, mama să nu facă imprudenţe alimentare care pot complica destul de mult evoluţia bolii.

În toate regimurile sînt cuprinse recomandările necesare instruirii oricărei mame, asupra *disciplinei alimentare* a copilului bolnav în general. Modificările de amănunt la conduita recomandată pot fi încă multe, dar nu le poate preciza decît medicul care îngrijeşte copilul, în funcţie de particularităţile pe care le prezintă fiecare bolnav în parte.

FOAMEA ŞI APETITUL

Foamea este complexul senzaţiilor evocate de scăderea mare sau pierderea depozitelor nutritive din organism (fig. 57). Senzaţia de foame se traduce uneori prin senzaţia de gol sau durere chiar, în epigastru (capul pieptului). Această durere este dată de contracţiile stomacului gol. La sugar foamea se manifestă prin nelinişte, plîns, agitaţie, iar la copiii mai mari şi la adult, prin proastă dispoziţie, enervare. Toate acestea se liniştesc după ce copilul a mîncat şi s-a săturat. Liniştea va dura pînă cînd din nou substanţele hrănitoare din sînge scad. Sistemul nervos ia cunoştinţă de aceasta, şi la rîndul lui provoacă contracţiile stomacului şi secreţiile digestive. De asemenea comandă totalul mişcărilor pe care-l facem pentru a ne hrăni şi care este de complexităţi variate. Termenul scurt de la o masă la alta la copiii mai mari şi la adulţi poate fi determinat încă şi de o cheltuială mare de energie, care cere un consum mai mare şi mai iute al zahărului din sînge.

Apetitul (pofta de mîncare) însoţeşte de obicei foamea, dar nu este obligatoriu. Poţi avea apetit şi fără foame, pentru că ai văzut o mîncare care-ţi place. Aceeaşi poftă face pe copii să continue a mînca chiar după ce şi-au satisfăcut foamea. *Apetitul* cuprinde mai ales noţiunea de componentă *psihologică* şi este rezultatul experienţei anterioare a individului.

Scanned with OKEN Scanner

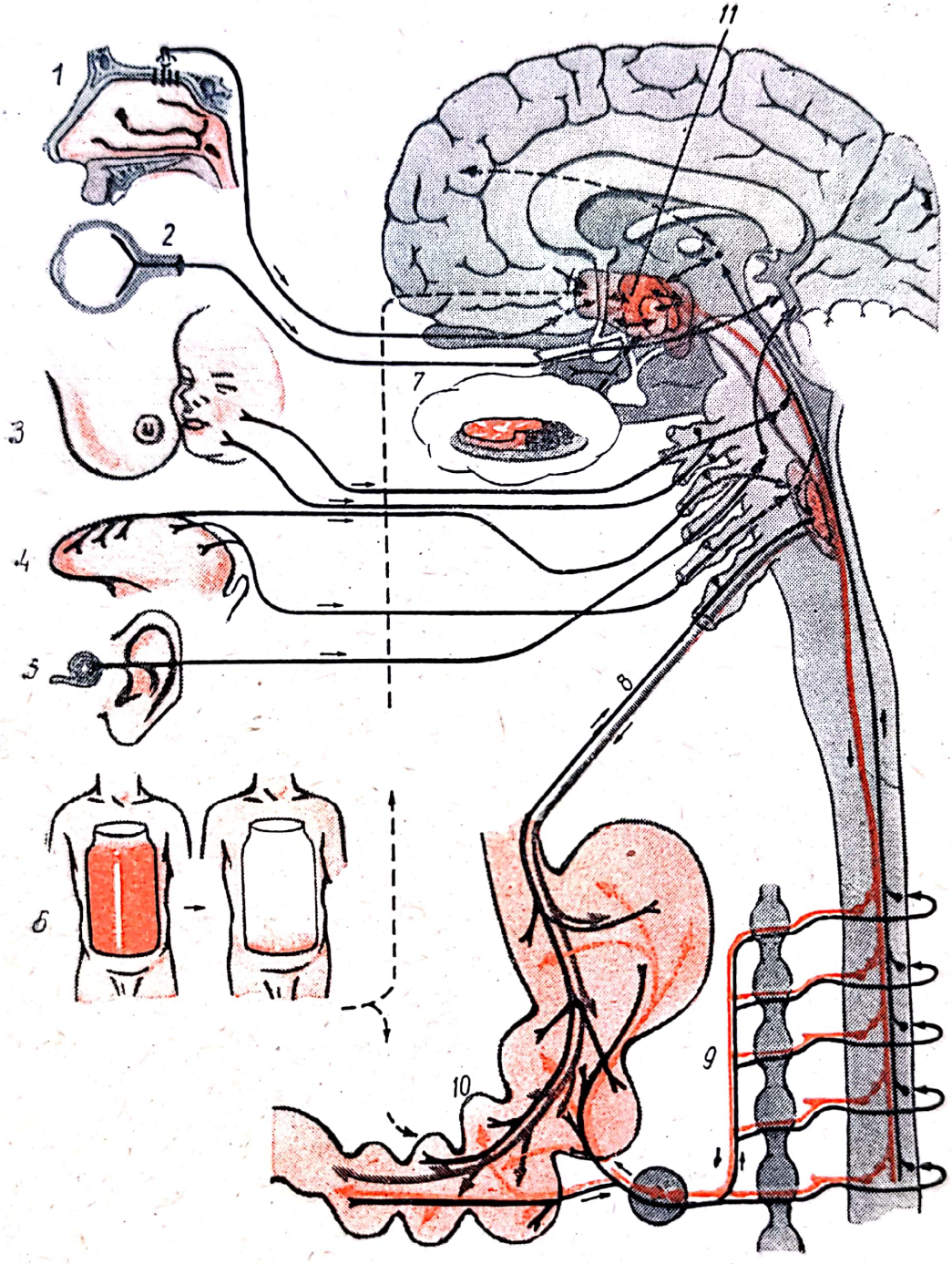

Fig. 57. — Coordonarea făcută de sistemul nervos între scăderea substanţelor nutritive din organism, apetit, foame şi contracţiile stomacului (după Netter).

1 — mirosul mîncării ; *2* — vederea mîncării ; *3* — atingerea buzelor de sîn — declanşarea reflexului suptului ; *4* — gustul mîncării ; *5* — auzirea zgomotului de preparare a mîncării : — farfurii, linguriţe, chemarea la masă ; *6* — scăderea substanţelor nutritive din organism ; *7* — cu cît mîncarea este mai frumos servită, cu atît copilul rămîne cu o amintire mai plăcută, care declanşează apetitul şi secreţia gastrică ; *8* — nervul vag sau parasimpatic ; *9* — nervii splanhnici sau simpatici ; *10* — stomacul cu contracţii de foame ; *11* — creier.

Scanned with OKEN Scanner

Se înţelege de aci ce importante sînt condiţiile în care dăm copilului să mănînce : ambianţa plăcută, felul de mîncare curat şi frumos prezentat, mîncarea cît mai gustoasă.

Lipsa apetitului poate fi trecătoare, cu o durată de cîteva zile. Toţi copiii pot trece prin asemenea perioade, fără ca aceasta să aibă vreo însemnătate pentru starea sănătăţii lor. Există însă şi inapetenţe de durată, care au o importanţă deosebită, prin aceea că copilul se subnutreşte şi poate ajunge la :

1. pierderea în greutate ;

2. pierderea rezistenţei la îmbolnăviri, putînd contracta cu uşurinţă orice boli, dintre care cea mai legată de subnutriţie este tuberculoza ;

3. încetarea creşterii fizice şi deci şi a creşterii creierului, iar pe baza acestor nedezvoltări, la

4. întîrzierea în dezvoltarea psihică.

Inapetenţa poate apărea la orice vîrstă.

Pregătirea de lucru a aparatului digestiv constă, în primul rînd, în producerea sucurilor digestive. La o cantitate îndestulătoare de sucuri, corespunde o bună poftă de mîncare, şi invers. Pofta de mîncare este semn de sănătate fizică şi psihică.

Sucurile necesare sînt produse de glandele digestive în perioada de repaus şi vărsate în interiorul tubului digestiv, în perioada de mistuire.

Ele pot fi declanşate de sosirea timpului de masă şi de unele semnale ale alimentelor, precum :

— vederea mesei gata aranjate sau a unor preparate ispititoare, care fac să „lase gura apă“ (secreţie salivară) ;

— mirosul de mîncare sau de prăjituri ;

— auzirea unor zgomote legate de masă, ca de exemplu zgomotul tacîmurilor ;

— amintirea unei mese bune sau a unui preparat gustos.

În acest caz este vorba de ceea ce se cheamă „secreţie psihică“.

Sosirea timpului de masă are o importanţă deosebită, pentru că, numai respectarea acestuia poate duce la ordonarea muncii tubului digestiv.

Sucurile digestive gata pregătite sînt declanşate (încep să izvorască) de îndată ce a ajuns în stomac prima înghiţitură dintr-un aliment. Pe măsură ce trimitem stomacului alte înghiţituri, sucurile sînt revărsate din belşug şi pofta de mîncare creşte, de unde şi expresia că „foamea vine mîncînd“.

Scanned with OKEN Scanner

CAUZELE LIPSEI DE FOAME ŞI APETIT

Sînt nenumărate. Noi le împărţim în două mari categorii, şi anume :

A. Cauze care ţin de organismul copilului, cauze interne.

B. Cauze care ţin de alţi factori, deci cauze externe.

Să analizăm pe rînd fiecare fel de cauze, căutînd totodată şi remediile respective.

CAUZE INTERNE

a) **întîrzierea în dezvoltarea unor organe ;** de exemplu, o slabă dezvoltare a muşchilor cu care se face mestecarea sau o insuficientă dezvoltare a glandelor care secretă sucurile salivare. Aceşti copii mestecă încet şi mult. Ei se plictisesc şi obosesc înainte de a termina de mîncat porţia dată şi îşi pierd pofta de mîncare.

În acest caz, este bine să li se servească preparate uşor de mestecat : pireuri, budinci de zarzavat etc. şi să li se dea cîte o înghiţitură de apă sau ceai în timpul mesei.

b) **Oboseala** este una din cauzele care pot împiedica producerea suficientă a sucurilor digestive. Pentru a combate această cauză, se va veghea ca activitatea copiilor (joc, învăţătură) să nu fie prea obositoare şi să înceteze cu 30 de minute înaintea mesei.

c) **Lipsa de mişcare, de aer şi de soare** care să stimuleze circulaţia sîngelui, şi oxigenarea suficientă a organismului, duce de asemenea la o lipsă de poftă de mîncare. Aşa că, zilnic, copiii trebuie să se joace în aer liber, chiar cînd este frig.

d) **O stare de boală** este prima cauză la care se gîndesc părinţii ori de cîte ori copiii refuză masa. Au dreptate, pentru că inapetenţa este unul din primele semne, care apar uneori cu mult înaintea altor manifestări de boală.

În aceste cazuri, sucurile fiind în cantitate redusă pofta de mîncare scade şi copilul refuză mîncarea. De aceea, în caz de boală, însoţită şi de febră, copilul va primi o hrană uşoară, constînd mai mult din lichide bine zaharate (ceai, limonadă, sirop), lapte, supe de tot felul, pireuri etc.

La copilul sugar, bolile cele mai des întîlnite care se însoţesc de inapetenţă sînt :

— infecţiile acute ale aparatului respirator ca : rinofaringita, bronşita, bronhopneumonia ;

— tulburările digestive repetate şi infecţiile tubului digestiv ;

— otita, adenoidita etc. ;

Scanned with OKEN Scanner

— alte boli precum: malformaţiile congenitale ale inimii, encefalopatiile, sifilisul congenital.

La copiii trecuţi de un an, se adaugă şi boli infecto-contagioase precum: pojarul, scarlatina, hepatita, tusea convulsivă, stările gripale etc;

— tuberculoza;

— viermii intestinali, care dau cel mai mare număr de copii inapetenţi, din perioada preşcolară şi şcolară;

— unele boli psihice, ca demenţa precoce, astenia etc.

Inapetenţa provocată de stările de boală dispare de obicei după vindecare.

Pînă la completa revenire a poftei de mîncare realimentarea trebuie făcută progresiv.

CAUZE EXTERNE

În această categorie, menţionăm:

a) greşelile în alimentaţia copiilor;

b) unele greşeli de educaţie;

c) unele stări de nemulţumire ale copiilor.

a) **Greşelile în alimentaţia copiilor** includ:

— *un regim alimentar carenţat*, adică lipsit de anumite substanţe hrănitoare. În perioada de creştere se face simţită foarte repede lipsa vitaminelor, a mineralelor şi a proteinelor de natură animală.

Iarna, prin lipsa verdeţurilor şi a radiaţiilor solare, organismul copilului poate duce lipsa vitaminelor C şi D, ca şi a mineralelor: fier, cupru etc. iar lipsa uneia din aceste substanţe nutritive poate scădea pofta de mîncare. Pentru aceasta, vom avea grijă de vitaminizarea copiilor pe cale medicamentoasă.

— *Un regim alimentar monoton* poate duce la inapetenţă, deoarece copilul se plictiseşte şi nu mai poate primi cu plăcere mereu aceleaşi feluri de mîncare.

O altă categorie de copii sînt cei învăţaţi cu capricii, despre care mamele spun: „Nu-i place carnea", „nici nu se uită la lapte"; „n-a mîncat niciodată conopidă"; „să nu vadă macaroanele cu brînză"; „numai mezeluri ar vrea". Pentru ca mamele să nu ajungă să-şi vadă copiii în situaţia de a refuza un aliment sau un preparat, trebuie să fie permanent preocupate de imprimarea unei discipline alimentare făcute cu răbdare dar cu hotărîre.

— *Neregularitatea meselor*. Încă de la naştere, copilul trebuie să aibă ore regulate de masă, care să fie respectate cu stricteţe.

Neregularitatea meselor este o cauză obişnuită a iritabilităţii gastrointestinale, care duce la tulburări digestive şi prin aceasta

la o proastă absorbție. Rezultatele vor fi subnutriția. Dintre acești copii, unii au dureri de stomac, de intestine, sînt balonați chiar înaintea meselor, pentru că nu au mîncat la ora la care le-a fost foame; au palpitații, grețuri, constipație. Alții se plîng de dureri de cap, transpirații, amețeli, sînt foarte irascibili, neatenți, supărăcioși. Toate aceste exteriorizări de suferință ale sistemului nervos sînt datorite unei hrăniri insuficiente a celulelor sistemului nervos.

Supraalimentarea: copiii hrăniți prea des sau cu cantități mari de alimente au aproape în permanență stomacul încărcat, iar aparatul digestiv nu ajunge să facă față unei munci fără repaus, sau unei cantități mari de alimente. Alimentele rămîn nemistuite multă vreme în stomac, dîndu-i copilului „senzația de stomac plin" și împiedicînd astfel apariția poftei de mîncare.

Uneori alimentele trec nemistuite în intestin și nu pot fi transformate după nevoile organismului. În schimb se favorizează înmulțirea microbilor care pot pricinui tulburări digestive, adică dispepsii mai ușoare sau mai grave.

Remediul constă în hrănirea copilului la intervale potrivite de 3½—4 ore, cu cantități moderate de alimente.

— *Apa de băut* în timpul mesei scade pofta de mîncare prin diluarea (subțierea) sucurilor digestive. De aceea se recomandă ca apa să se bea la 30 de minute după mîncare.

— *Preparatele prea grase* sau condimentele nu plac și sînt refuzate de copii.

— *Lipsa de ordine în servirea felurilor.* Sînt preparate care „deschid pofta de mîncare", cum ar fi supele de carne, ciorbele, salatele, carnea slabă etc.; acestea se vor servi totdeauna la început, dar în cantitate mică.

— *Masa servită neîngrijit,* fără față de masă, pe un colț de masă încărcat cu tot felul de obiecte etc. indispune copilul.

— *Mîncarea prea fierbinte sau prea rece* este adesea refuzată de copii. Trebuie să avem o deosebită grijă ca mîncarea să fie potrivit de caldă.

a) **Greșeli în educația copiilor cu urmări asupra apetitului.**

— *Răsfățul* este una din greșelile educative cele mai frecvente. Constă din două aspecte principale:

1) părinții îngăduie copilului să facă ce vrea el și 2) îl servesc chiar atunci cînd ar putea să se servească singur.

Copilul învață să mănînce singur de la vîrsta de 1 an și 6 luni. Dar mama în loc să-l lase să facă cu perseverență acest exercițiu, îi dă ea să mănînce pînă mai tîrziu. Acești copii sînt copleșiți de atenția celor din jur și dacă nu mănîncă, mama umblă cu mîncarea după ei sau le spune povești. Și cînd copilul deschide gura de mirare, îi vîră linguriță în gură, iar tata îi

Scanned with OKEN Scanner

face fel de fel de promisiuni. Ori de cîte ori copilul dorește ceva, nu uită să-și tiranizeze părinții, refuzînd mîncarea ca să capete ceea ce dorește.

— *Asprimea celor din jur*, reprezintă extrema opusă răsfățului. Copiii sînt certați, repeziți, desconsiderați și bătuți.

Aceste atitudini ale adulților înspăimîntă și îndurerează pe copii.

Ca să crească în condiții normale, copilul trebuie să se bucure de căldura dragostei celor mari. Să fie înțeles și ajutat în pașii săi șovăielnici și în nedumeririle sale de fiecare zi. La acești copii nemulțumiți se instalează cu ușurință o lipsă de poftă de mîncare. Și atunci, acei părinți care înțeleg să rezolve totul cu forță și cu asprime, încearcă să-și hrănească copiii cu ceartă și bătaie. Iar aceștia dacă au mîncat primul pireu de mazăre cu bătaie, nu vor mai mînca niciodată mazărea cu plăcere. Acestor copii le revine pofta de mîncare de îndată ce sînt tratați cu blîndețe și înțelegere, în general, nu numai la masă.

c) **Unele stări de nemulțumire** care să ducă la inapetență pot avea chiar copiii cu o bună educație.

Motivele care dau naștere la nemulțumirile copiilor pot fi cunoscute de părinți sau pot rămîne necunoscute; pot acționa asupra copilului multă vreme, sau puțin timp, dar puternic. Anorexia explicată prin nemulțumirile copiilor, fiind de origine psihică, s-a numit „anorexie mintală". Se însoțește și de alte tulburări precum: nervozitate, încăpățînare, negativism, enurezis (pierde urina în pat), plîns frecvent și nemotivat, tulburări de somn. Poate apărea din prima copilărie și poate dura ani de-a rîndul.

Iată cîteva cauze:

— atmosfera de ceartă și scandal între părinți sau părinți și vecini;

— tatăl alcoolic, care vine beat și-și tiranizează soția, sau nu asigură condiții suficiente de trai familiei sale;

— venirea unui alt frățior, pe care copilul este gelos;

— moartea cuiva scump;

— spaima de un cîine, de un necunoscut, de o figură încruntată, de un strigăt, de întuneric etc.;

— lipsa unei jucării pe care și-a dorit-o mult;

— încetarea unei situații cu care era obișnuit, ca de exemplu: înțărcarea bruscă, schimbarea mediului etc.;

— începutul brusc al unei situații noi, ca de exemplu schimbarea îngrijitoarei, a casei etc.

Inapetența copilului în mediu nevropat. La copilul nervos, o semnificație specială constituie apetitul și reactivitatea tractusului gastrointestinal. La acești copii, chiar stimulii fiziologici ai hra-

Scanned with OKEN Scanner

nei pricinuiesc reacţii exagerate şi nepotrivite. Toţi centrii nervoşi care controlează procesele fiziologice au reactivitate patologic crescută. Starea sistemului nervos al copilului joacă un rol considerabil în dezvoltarea şi evoluţia tulburărilor de nutriţie. Primele manifestări ale nervozităţii apar chiar la nou-născuţi. Un număr de deficienţe se dezvoltă chiar în procesul îngrijirii. De exemplu, suptul la sîn şi dezvoltarea reflexului suptului nu se fac la fel de ordonat ca la copilul normal. Aplicarea procedeelor de hrănire şi îngrijire este dificilă pentru copilul nervos, deoarece el face parte dintr-un mediu norvos. Unele din greutăţile cele mai timpurii în hrănire aduc cu mai mari sau mai mici dificultăţi tulburări în dezvoltare prin vărsături şi peristaltică intestinală crescută care pricinuiesc frecvente eliminări de cantităţi mici de fecale. Aceste simptome măresc supărarea familiei copilului care şi aşa este irascibilă.

Cu măsuri potrivite şi răbdare este posibilă oprirea manifestărilor patologice nervoase ale copilului.

Deşi aplicarea acestor măsuri este destul de simplă, ea devine dificilă în mediul nevrozat al copilului. Astfel se întîmplă ca sugestii nepotrivite să fie primite de la oricine şi aplicate fără controlul medicului. Întîmplări, care constituie o deviaţie minoră de la normal la un copil sănătos, la copilul nervos duc la condiţii serioase de distrofie, chiar şi pentru cel hrănit la sîn.

Sugarii nervoşi pot crea dificultăţi la introducerea oricărui aliment nou cu al cărui gust şi consistenţă nu a fost încă obişnuit. Hrănirea lor este dificilă, dacă mama sau îngrijitoarea nu au suficientă înţelegere şi răbdare pentru ca timpul de masă să nu devină o luptă manifestă între copil şi mamă, ceea ce măreşte încăpăţînarea copilului. Trebuie avut grijă să nu existe, în timpul mesei acestor copii nici măcar inconveniente minore ca: o poziţie neconfortabilă, hrană prea caldă, gust neplăcut sau alte mici incidente pe care un copil sănătos le uită după scurt timp, dar care la un copil nervos lasă urme. Durerea pricinuită de introducerea linguriţei în gură, atingerea unui dinte sensibil care abia a ieşit, poate priva copilul de poftă de mîncare pentru săptămîni sau luni. De cele mai multe ori nu se poate descoperi cauza. Regurgitările şi vărsăturile ce apar, ca şi refuzul de a înghiţi, intră într-un cerc vicios care duc la tulburări de nutriţie prin deficite de hrană atît cantitative, cît şi calitative, deficite de nutriţie care sînt amplificate prin agitaţie şi plîns care dublează aproape pierderile de energie ale copilului şi deci şi nevoile lui.

Fără a intra prea mult în detalii, precizăm că sistemul nervos al copilului este cel mai mult impresionat de stimulii veniţi prin organele văzului şi auzului.

Copilul își dezvoltă actele reflexe de foarte mic, iar reflexele condiționate se dezvoltă mai repede la copilul nervos, care se dovedește a fi mai sensibil și mai receptiv. Dar tocmai de aceea orice greșeală în hrănirea și îngrijirea copilului, care contrazice starea lui de bine se imprimă neplăcut în sistemul lui nervos, lăsînd o amintire neplăcută pe un timp mai îndelungat decît la copilul normal. Aceasta este o dovadă că, la copilul nervos, există totdeauna o disproporție între cauză și efect. Toate cauzele care acționează asupra unui copil nervos par pentru el crescute și deformate ca printr-o sticlă măritoare. Prin aceeași sticlă deformantă vede lucrurile și mediul nervos în care trăiește copilul. Posibilitățile erorilor de tratament, îngrijire și educație la copilul nervos sînt numeroase în asemenea mediu.

Prin aceasta se explică de ce tulburărilor minore ale copilului li se dă o importanță exagerată de către mediul irascibil în care trăiește. Acest mediu ia măsuri necorespunzătoare: schimbă medicii, neurmînd sfaturile lor, schimbă persoanele care îngrijesc copilul, dau medicamente după păreri proprii etc.

În consecință, simptomele se agravează și duc la și mai mari erori și neregularități în educație și nutriție. Prin acestea, dezordinea ia locul ordinii și copilul se îmbolnăvește progresiv din cauza unui mediu care nu se poate autodisciplina.

În concluzie. Prima grijă față de copilul inapetent este să-l arătăm medicului pentru cercetarea amănunțită a sănătății sale fizice. Dacă a fost găsit fizic sănătos, este necesar un examen al medicului neuro-psihiatru, pentru a stabili cauzele psihice și remediile respective ale anorexiei.

BULIMIA ȘI PAROREXIA

În afară de inapetență, o altă tulburare în ritmul hranei este hiperorexia, bulimia sau exagerarea poftei de mîncare. Aceasta poate fi de cauză glandulară, ca în cazurile de hipertiroidie, mai frecvente la pubertate și adolescență, sau în diabet. În ambele cazuri, tratamentul este medicamentos. Alteori această exagerare este datorită unui factor psihic. Se observă, mai ales la fetițe care, datorită unor insuccese la școală, nemulțumite de atmosfera de acasă etc. reacționează în acest fel făcîndu-și o mulțumire din a mînca mult. Bineînțeles că vor crește în greutate, vor deveni chiar obeze.

Mai există o a treia tulburare a poftei de mîncare numită parorexie. Aceasta înseamnă capricii ale poftei de mîncare ca la copiii care zgîrie pereții, îi cojesc și mănîncă varul de deasupra. Se crede că la acești copii ar fi vorba de o lipsă de calciu.

Scanned with OKEN Scanner

Tot în categoria aceasta intră şi aşa-zisele apetite ale femeii însărcinate, care vrea cînd dulciuri, cînd murături, cînd lucruri sărate. Se crede că aceste apetite corespund unei nevoi. Ele nu sînt însă explicate ştiinţific.

CONSTIPAŢIA

Se întîlneşte destul de des la copiii de toate vîrstele, cauza cea mai frecventă fiind o alimentaţie neechilibrată.

Nu este vorba aici de constipaţia produsă de cauze organice şi de malformaţii congenitale, pe care numai medicul are calitatea să le cunoască, după un examen medical minuţios.

La sugar, constipaţia se poate datori subalimentaţiei, şi atunci este asociată cu o stagnare a creşterii în greutate. Se face proba suptului, şi dacă într-adevăr mama nu are suficient lapte, se va trece după indicaţiile medicului la o alimentaţie mixtă, completînd fiecare masă cu cantităţi mici de babeurre, lapte acidulat sau lapte de vacă proaspăt sau praf, în diluţia corespunzătoare vîrstei. Cantitatea se creşte zilnic pînă se ajunge la completarea mesei copilului după nevoile lui. De exemplu, în prima zi se dau cîte 10 g la fiecare masă, în a doua zi cîte 20 g, a treia zi 30 g etc.

Copiii alimentaţi artificial pot fi subalimentaţi din cauza nepriceperii mamei care face diluţii prea mari sau dimpotrivă pot fi supraalimentaţi prin administrarea de concentraţii prea mari de lapte de vacă la vîrste mici, ceea ce duce la dispepsia laptelui de vacă cu scaune tari, de culoarea chitului, care se elimină greu. La aceasta se mai adaugă faptul că la toţi aceşti copii musculatura abdominală este slabă, ceea ce contribuie mult la o evacuare insuficientă.

Alimentaţia trebuie corectată, făcîndu-se diluţia potrivită şi adăugîndu-se, la timp, sucuri crude sub formă de suc de morcovi, de lămîie, de portocale, de mere.

Diluţia se face, la aceşti copii, cu zeamă de ovăz, îndulcirea se va face cu 7—10% zahăr; se recomandă 2—3 linguriţe de miere pe zi, cu puţin ceai.

Copiilor trecuţi de 6 luni li se vor da, în cantităţi suficiente, fructe crude şi pireuri de zarzavat şi se va reduce cantitatea de lapte la 600 g.

Pentru copiii trecuţi de un an, se va avea grijă ca alimentaţia să fie variată, să conţină puţine făinoase, pîinea să fie integrală, să mănînce suficiente zarzavaturi, fructe, marmeladă, dulceaţă. Li se poate da o linguriţă de drojdie de bere lichidă pe zi sau drojdie de bere compactă, de două ori pe zi cîte o bucăţică de mărimea unei alune. Drojdia de bere conţine tot com-

plexul B, care contribuie la o bună digestie, la o bună funcție a ficatului, ca și la menținerea unui tonus bun al musculaturii intestinelor.

Pentru copiii mari, ca de altfel și pentru cei mici, este foarte importantă imprimarea disciplinei de a avea scaun la ore aproape fixe. La copiii care încep să frecventeze școala se observă de multe ori că se stăpînesc în timpul orelor, motiv pentru care cu timpul ajung la constipație. Acești copii trebuie convinși de importanța defecării zilnice. După prescripția medicului, li se va face un tratament medicamentos, pe lîngă care se va căuta să se aplice și un tratament igieno-dietetic. Se recomandă să mănînce dimineața la sculare fructe, mai ales prune, proaspete sau uscate, smochine sau curmale sau o linguriță de miere urmată de un pahar de apă rece.

Se face de multe ori greșeala de a socoti copilul mare, capabil să-și servească singur masa, în absența părinților. Atunci el mănîncă alimentele reci, mai mult uscături, mezeluri, brînză și ouă răscoapte în exces și aceasta la orele la care își aduce aminte. Toți acești copii ajung în cîteva luni — fiecare după rezistența lui — să aibă tulburări digestive, care dacă nu sînt remediate la timp se cronicizează (se învechesc) iar la vîrsta adultă vor prezenta afecțiuni digestive (colecistite, colite etc.).

La copiii constipați se vor evita alimentele iritante, ca: ceai concentrat, cafea, cacao, ciocolată, ca și condimentele: ardei, piper, boia, oțet, muștar, sărături, murături.

DISPEPSIA

Se întîlnește destul de frecvent, mai ales la sugar. Copiii de vîrstă mai mare o fac de obicei vara, în timpul cînd mănîncă fructe din abundență și cînd alimentele se alterează cu repeziciune.

Sugarul poate face diareea din cauze alimentare și atunci este vorba de o dispepsie primitivă, sau ea poate fi pricinuită de o altă boală — otită, adenoidită, amigdalită — și atunci se cheamă dispepsie secundară. Diagnosticul îl stabilește medicul care îngrijește copilul și care recomandă și tratamentul medicamentos potrivit.

În ceea ce privește regimul, el se va aplica după cum urmează: chiar de la primele scaune diareice se va da supă de morcov (vezi rețeta nr. 1) la orele obișnuite de masă ale copilului, în cantitate corespunzătoare nevoilor de lichide ale copilului. Dacă copilul nu primește o cantitate corespunzătoare unei mese deodată, la ora de masă, se va da cu linguriță în tot timpul

Scanned with OKEN Scanner

zilei, des şi puţin, pentru ca să i se poată administra totuşi cantitatea necesară pentru 24 de ore.

Supa de morcov, mai exact pulpa de morcov, prin mineralele pe care le aduce, are calitatea să înlocuiască o parte din sărurile pierdute de copil prin scaunele frecvente; ea face în intestin serviciul pe care l-ar face un burete care ar absorbi microbii în exces şi resturile alimentare toxice.

Umflîndu-se ca un burete, pulpa de morcov umple intestinul gol şi în felul acesta, linişteşte peristaltismul (mişcările intestinului) care este exagerat în caz de diaree, şi scade astfel, numărul scaunelor.

Primul semn de îmbunătăţire este apariţia scaunelor cu aspect de pireu de morcov nemodificat. Mama nu trebuie să se sperie văzînd astfel de scaune şi să creadă că morcovii n-au fost digeraţi.

Un alt aliment dietetic care se poate administra în diaree, de la începutul bolii, este apa de orez 3—5%, după vîrsta sugarului sau dacă este trecut de 7 luni orez fiert în apă pînă se înmoaie de tot, ca să poată fi trecut apoi prin sită. Acest preparat de consistenţa unui jeleu, poartă numele de mucilagiu de orez şi se administrează ca atare.

La fel se poate folosi grişul fiert în apă, în concentraţie de 5%.

Cu acelaşi efect se pot administra mere rase pe răzătoare de sticlă, în cantităţi de la 300 pînă la 500 g pe zi, după vîrsta copilului.

Pentru ca copilul să nu se plictisească de monotonia regimului, putem combina în cursul zilei aceste diferite alimente.

La sugar, după prima zi în care am dat numai supă de morcov sau zeamă de orez, vom începe să introducem babeurre sau lapte acidulat, sau lapte calcic, cîte 20 g la fiecare masă, completate pînă la cantitatea necesară copilului tot cu supă de morcov sau cu zeamă de orez.

Accentuăm că întotdeauna toate preparatele dietetice mai sus citate vor trebui îndulcite cu o linguriţă de zahăr la 100 g de supă de morcovi sau de zeamă de orez.

A doua zi se va creşte cantitatea de lapte preparat la 40 g pe masă, scăzînd 20 g din cantitatea de supă de morcovi şi tot aşa în fiecare zi, pînă se ajunge la alimentaţia normală a copilului.

La copiii trecuţi de 7 luni, după dieta de făinoase fierte în apă, se vor da 50 g brînză de vaci amestecată în făinos, apoi 50 g iaurt în amestec, păstrînd celelalte mese tot de orez fiert şi pireu de morcov.

A patra zi se va introduce grişul fiert cu lapte îndoit la jumătate, 2 mese. În rest ca în ziua precedentă. A cincea zi se va

Scanned with OKEN Scanner

putea da griş cu lapte integral, iaurt cu franzelă prăjită, pireu de zarzavat (fără cartofi) cu brînză de vaci. A şaptea zi supă de carne degresată şi chiar carne slabă, tocată şi amestecată în pireul de zarzavat.

Accentuăm că aceste recomandări de regim pot fi urmate în cazul în care evoluţia diareei este bună, aşa cum se întîmplă în dispepsiile simple, neînsoţite de stări toxice.

Iată schema unei asemenea alimentaţii pentru un copil care trebuie să ia 900 g de lichid pe zi :

I zi 6×150 g supă de morcov cu 5% zahăr ;

a II-a zi 6×20 g lapte acidulat + 130 g supă de morcov cu 5% zahăr ;

a III-a zi 6×40 g lapte acidulat + 110 g supă de morcov cu 5% zahăr ;

a IV-a zi 6×60 g lapte acidulat + 90 g supă de morcov cu 5% zahăr ;

a V-a zi 6×90 g lapte acidulat + 60 g supă de morcov cu 5% zahăr ;

a VI-a zi 6×120 g lapte acidulat + 30 g supă de morcov cu 5% zahăr ;

a VII-a zi 6×150 g lapte acidulat.

Sau :

I zi, cîte două minute la sîn, completate cu supă de morcovi, a II-a zi, 4—5 minute completate cu supă de morcovi sau zeamă de orez, a III-a zi, 7—8 minute completate, în a IV-a zi rămînînd ca copilului să i se dea la fiecare masă, întîi 20—30 g de supă de morcovi sau zeamă de orez şi apoi să-l punem la sîn, lăsîndu-l să-şi ia lapte cît să-şi astîmpere foamea.

Sau la copiii trecuţi de 7 luni :

I zi, la cele cinci mese, pireu de morcovi, orez pasat, mere rase, date alternativ ;

a II-a zi, 2×150 g orez pasat + 30 g de brînză de vaci.

La copilul de 2—3 ani se poate da chiar din a doua zi brînză de vaci, ceai cu pîine prăjită.

A treia zi se măreşte cantitatea de brînză de vaci, se dă iaurt, amestecat cu orez pasat şi chiar din a patra, a cincea zi carne fiartă de pasăre şi supă de carne degresată.

COLITA

Colita este o afecţiune destul de frecventă la copii şi la adulţi ; este o inflamaţie a mucoasei intestinului gros, manifestată prin scaune frecvente, diareice, uneori spumoase, alteori conţinînd multe mucozităţi şi avînd miros urît. Deseori copilul

Scanned with OKEN Scanner

are colici abdominale. De cele mai multe ori colitele se instalează la copii în urma unei dispepsii sau a unei enterocolite insuficient tratate.

Cauzele care duc la congestia mucoasei intestinale pot fi de origine bacteriană, alergică sau nervoasă. De cele mai multe ori nu este vorba de colite simple, ci de enterocolite. Acest termen arată şi participarea mucoasei intestinului subţire.

În cazurile de origine bacteriană este vorba de o înmulţire peste normal a microbilor din intestinul gros şi ajungerea acestora în intestinul subţire. Aceasta se poate întîmpla în cazurile cînd organismul este în proastă stare de rezistenţă din cauza vreunei boli sau a unei nutriţii dezechilibrate.

În cazurile de reacţie alergică, mucoasa tractusului digestiv este sensibilizată la o seamă de alimente, medicamente etc., care declanşează pe calea sistemului nervos vegetativ aceleaşi simptome ca în cazurile de mai jos.

Factorii psihici ca frică, resentimente, vinovăţie, îngrijorare, umilire, conflicte şi situaţii pe care copilul nu le poate învinge, duc pe cale nervoasă la congestia mucoasei intestinale, la o creştere a secreţiei de mucus şi uneori şi de fermenţi, la creşterea contracţiilor spastice a musculaturii intestinului.

Faptul că mucoasa intestinală nu este în perfectă stare face ca resorbţia de apă să nu se facă normal şi de aceea apa să se elimine în scaune diareice. Din acelaşi motiv, pe cale nervoasă reflexă, peristaltismul (mişcările intestinului) este exagerat şi aceasta explică numărul mai mare de scaune pe zi, ca şi durerile. Secreţia de mucus din intestin este mai mare şi găsim mucozităţi multe în scaune.

Microbii din intestinul gros sînt, în aceste cazuri, în cantitate mult mai mare, decît în mod normal şi acţionează asupra resturilor de digestie ajunse în intestinul gros, producînd procese de fermentaţie a glucidelor sau descompunere putridă a proteinelor.

Conduita alimentară în cazurile de colită este următoarea: se exclude orice mîncare cu sos, grăsime de porc, ulei, grăsime sau unt prăjit, ceapă prăjită sau rîntaşuri. De asemenea, carnea de porc, de vînat, de raţă şi gîscă; brînzeturile fermentate, fructele şi zarzavaturile crude, din cauza unei cantităţi prea mari de celuloză; varza, fasolea, lintea şi mazărea uscată; laptele simplu, orice fel de băutură alcoolică.

Se vor permite: carnea fiartă sau friptă la grătar, dar numai la masa de prînz. Pentru copiii mai mici şi chiar pentru variaţia meniurilor, carnea se va putea da tocată sub formă de perişoare sau chifteluţe la grătar, cu condiţia ca tocătura să fie

Scanned with OKEN Scanner

făcută din carne proaspătă, de bună calitate şi imediat după ce a fost trecută prin maşină să fie fiartă sau friptă.

Bineînţeles că atunci cînd este vorba de dietă, preparatele nu se condimentează cu piper, inibahar etc. Este permis puţin cimbru, pentru a-i da un gust mai plăcut.

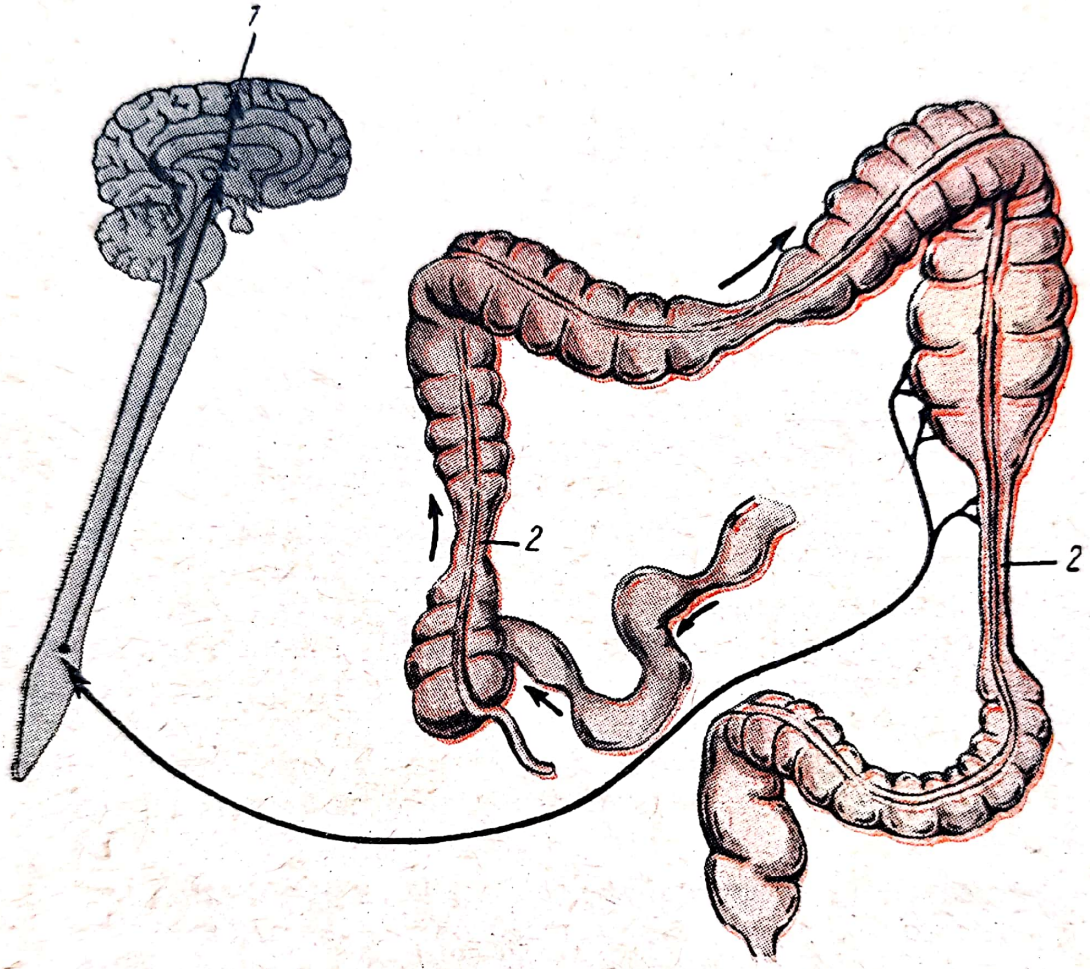

Fig. 58. — Intestin gros cu regiuni spastice din cauze nervoase (după Netter).

1 — senzaţie de balonare, dischinezie ; *2* — spasm.

Carnea poate fi de găină, vacă sau mînzat.

Brînzeturile permise sînt numai caşul proaspăt, brînza de vacă. Laptele va fi îndoit cu apă şi îndulcit.

Iaurtul se recomandă zilnic.

Zarzavaturile se vor da fierte şi apoi trecute prin sită se fac pireu, punîndu-se puţin unt proaspăt crud.

Fructele se vor da numai fiente şi trecute prin sită, afară de mere, care pot fi date crude, dar rase pe răzătoarea de sticlă, pentru că în felul acesta celuloza se fărîmiţează.

Scanned with OKEN Scanner

Se poate recomanda suc crud de morcovi, şi în cantităţi mici, suc de roşii.

Se va prefera pîinea albă, dar totdeauna veche şi prăjită în cuptor.

Grişul, orezul se pot da fierte în apă şi apoi preparate sub formă de budinci cu ou şi brînză de vacă, la cuptor sau fierte în lapte îndoit cu apă şi îndulcit. La fel se pot da tăiţei cu ou şi prăjituri de casă, pregătite cu foarte puţin unt.

Se recomandă şi în colite, ca în toate afecţiunile tubului digestiv de altfel, să nu se bea apă în timpul mesei sau imediat după masă. La 1/2—1 oră după ce s-a terminat de mîncat, se va da copilului un ceai călduţ de mentă.

Reamintim şi aici că pentru a aprecia dacă este vorba de o colită de putrefacţie sau fermentaţie este necesară priceperea medicului, care va indica ce cantităţi de proteine sau de dulciuri se vor administra fiecărui caz în parte.

URTICARIA

Deseori, pe pielea copiilor se observă erupţii (pete) papuloase de culoare roz, de mărimi diferite şi care dau mîncărimi mari. Pielea copilului apare ca şi cînd ar fi fost urzicată. Erupţia poate fi plasată oriunde. Uneori papulele urticariene sînt mai numeroase, alteori mai puţine, uneori mai mari, alteori mai mici. Apariţia lor mai poate fi însoţită de dureri de cap, vărsături, diaree. De cele mai multe ori însă apar în plină sănătate, fără alte manifestări (semne).

Cauzele care produc urticaria pot fi : a) intoxicaţiile alimentare (cu conserve de carne şi de peşte, mezeluri, carne, ouă vechi) ; b) intoxicaţiile medicamentoase ; c) administrarea de seruri (ser antitetanic, ser antidifteric).

Afară însă de aceste cauze bine precizate, copiii pot face urticarie după unele mîncăruri ca : peşte proaspăt, raci, căpşuni, fragi, ouă, vînat, mezeluri, ciocolată etc.

Practic, nu există alergie la laptele de mamă. Dacă este vorba însă de un copil cu teren alergic, poate face o erupţie la vreo proteină *din alimentaţia mamei*, care ar trece incomplet digerată în laptele acesteia şi care, chiar dacă este în cantităţi infime, îi produce erupţia alergică sau scaune diareice explozive. Menţionăm că, în general, mama nu este alergică la proteina respectivă.

La laptele de vacă, alergiile pot fi de toate intensităţile şi de manifestări variate.

Scanned with OKEN Scanner

În cazurile în care nu se poate face legătura directă mîncare-alergie, copiii nu trebuie puşi la regim.

Toţi copiii care fac urticarie, mai ales cînd ea nu se datoreşte ingerării (înghiţirii) de alimente alterate, sînt copii cu ficatul şi intestinul într-o stare de funcţionare mai proastă, cu sistemul nervos vegetativ mai labil, cu sistemul glandular mai puţin echilibrat. De altfel erupţiile urticariene pot apărea şi la frig, la oboseală, la emoţii. Copiii cu urticarie vor fi arătaţi neapărat medicului, pentru a stabili cauza şi tratamentul.

În cazurile de alergie, se exclud alimentele pe care bolnavul nu le tolerează şi, o dată cu aceasta, se face şi tratamentul medicamentos desensibilizant.

În cazul tensiunilor psihice, se va căuta adevărata lor cauză, care trebuie înlăturată, fără de care nici regimul alimentar şi nici tratamentul medicamentos nu vor fi suficiente.

Ca tratament în cazul intoxicaţiilor cu alimente alterate se va da medicaţia necesară fiecărui caz în parte, iar ca alimentaţie, copilul va fi pus la dietă hidrică, adică ceaiuri îndulcite, apă fiartă şi răcită, suc proaspăt de fructe, mere rase, compot de fructe, suc de morcovi, zeamă de sfeclă fiartă. Apoi se vor adăuga, după prescripţia medicului şi făinoase fierte în apă, griş, orez, macaroane, pireuri, de zarzavat, cartofi fierţi sau copţi, după care, dacă evoluţia bolii este favorabilă, se va adăuga iaurtul, brînza de vaci, laptele diluat cu ceai, făinoasele cu lapte, şi în cele din urmă, carnea de pasăre, de vacă sau de viţel. Bineînţeles se va administra întocmai şi tratamentul medicamentos prescris pentru fiecare caz în parte.

În cazul intoxicaţiilor medicamentoase se va suprima medicamentul sau se va face o pauză mai lungă în administrarea lui, făcîndu-se copilului în acelaşi timp tratament cu antihistaminice, calciu, hiposulfit de sodiu.

În cazul în care copilul face urticarii la anumite alimente, care deşi de bună calitate nu sînt tolerate de organismul lui, îi vom face un regim care să nu cuprindă ceea ce îi este dăunător. Aceasta este posibil numai atunci cînd nu este vorba de un aliment indispensabil, cum se întîmplă adesea cu ouăle, cu laptele, sau cu carnea, atît de necesare pentru creşterea copilului.

În aceste cazuri vom proceda în felul următor: vom face, pe de o parte tratament medicamentos, iar pe de altă parte vom căuta să desensibilizăm copilul pentru alimentul care i-a produs urticaria.

Desensibilizarea se face dînd timp de săptămîni de zile, după caz, cantităţi foarte mici, zilnice, din alimentul care i-a produs urticaria. Dacă pe parcursul tratamentului apare din

Scanned with OKEN Scanner

nou erupția, se va reveni la doză mai mică și se va crește mai lent cantitatea. Același lucru se va face cu ouăle, care vor fi date în cantități foarte mici.

Dacă alergia (așa se numesc aceste intoleranțe la alimente sau medicamente) nu este prea importantă, se poate proceda altfel și anume, dînd copilului cu ½ de oră înaintea mesei 1/2 de linguriță din alimentul prost tolerat.

Pentru acești copii care fac urticarii vom avea grijă însă să alcătuim un regim care să nu favorizeze constipația și care să nu conțină substanțe toxice pentru ficat, deci un regim bogat în fructe și zarzavaturi. Întotdeauna se va asocia și tratamentul medicamentos, care poate fi foarte variat, de la caz la caz.

Mai sînt copii care fac urticarii din cauza toxinelor eliberate de viermii intestinali, alții care, avînd o infecție permanentă în amigdale, sinusuri, dinți, s-au sensibilizat la aceasta și fac erupții. În aceste cazuri, înlăturarea focarelor de infecție sau un tratament eficace împotriva viermilor intestinali rezolvă problema.

TOXIINFECȚIILE ALIMENTARE

Se produc după consumare de alimente sau băuturi contaminate de :

a) microbi care se înmulțesc în intestin ;

b) alimente care sînt contaminate cu substanțe chimice, toxice sau care pot fi ele însele toxice, cum sînt ciupercile, unii pești care se hrănesc cu vietăți de apă, toxici pentru om.

Animale purtătoare uneori de microorganisme infectante pentru om, fără ca ele să fie bolnave, sînt : păsările, porcii, vitele cornute, cîinii, pisicile, șoarecii. Mușteleș și alte insecte pot purta microbii de pe fecalele acestor animale, pe alimente care îmbolnăvesc astfel pe cei care le consumă. De asemenea, infectante mai sînt și laptele și derivatele lui, carnea vitelor, ouăle de rață etc. Contaminarea se poate face și prin mînuirea alimentelor cu mîini murdare.

Semnele bolii sînt febră, diaree, vărsături, dureri de cap. Copiii pot face stări septicemice cu localizări în cursul cărora să apară otite supurate, puroi în articulații, endocardite, meningite, abcese peritoneale.

Există toxiinfecții alimentare și prin toxine eliberate de microbi. Cea mai puternică dintre ele este toxina bacilului botulinic. Acest bacil se găsește pe sol și sporii lui sînt rezistenți la căldură, deci nu se distrug ușor prin fierbere. Semnele into-

Scanned with OKEN Scanner

xicației botulinice sînt vărsături, constipație, paralizie oculară, imposibilitatea de a vorbi, înghițire dificilă și alte semne neuromusculare.

Toxiinfecțiile alimentare sînt boli acute care trebuie privite cu toată seriozitatea și tratate urgent de medic. Regimul ali-

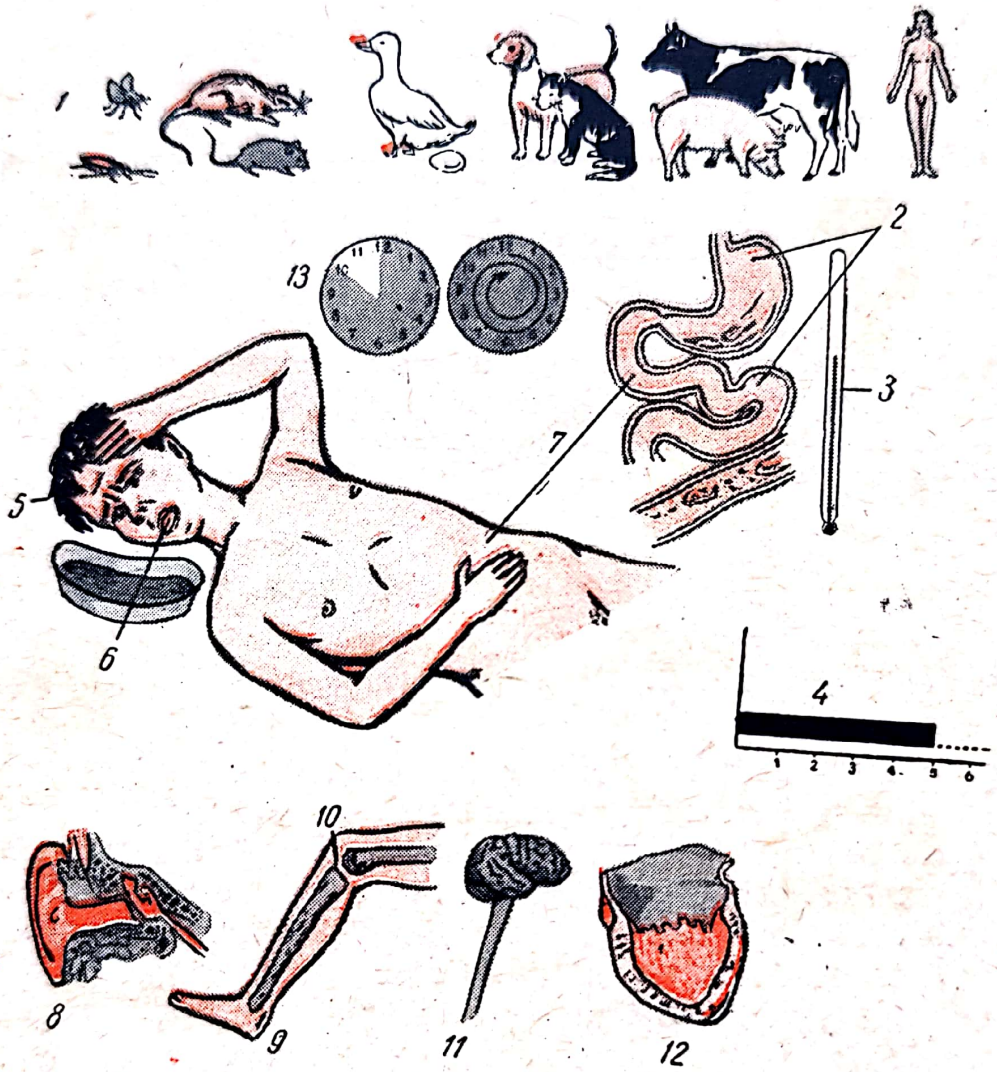

Fig. 59. — Toxiinfecții alimentare în care predomină componenta infecțioasă (după Netter).

1 — microbii ajung la om prin intermediul insectelor, rozătoarelor, păsărilor și animalelor domestice ; *2* — gastrita și enterita cu scaune mucoase ; *3* — temperatură moderată ; *4* — evoluția este de 4—5 zile ; *5* — dureri de cap ; *6* — vărsături ; *7* — dureri abdominale ; *8* — complicații — otită medie supurată ; *9* — osteomielită ; *10* — artrită ; *11* — meningită ; *12* — endocardită ; *13* — apariția simptomelor între 10 și 24 de ore de la consumarea alimentelor infectate.

mentar trebuie respectat întocmai, tratamentul medicamentos și cît mai curînd aplicat.

Ca regim alimentar obligatoriu, în primele 48 de ore trebuie să li se dea copiilor lichide în cantități mici dar dese (la 5 mi-

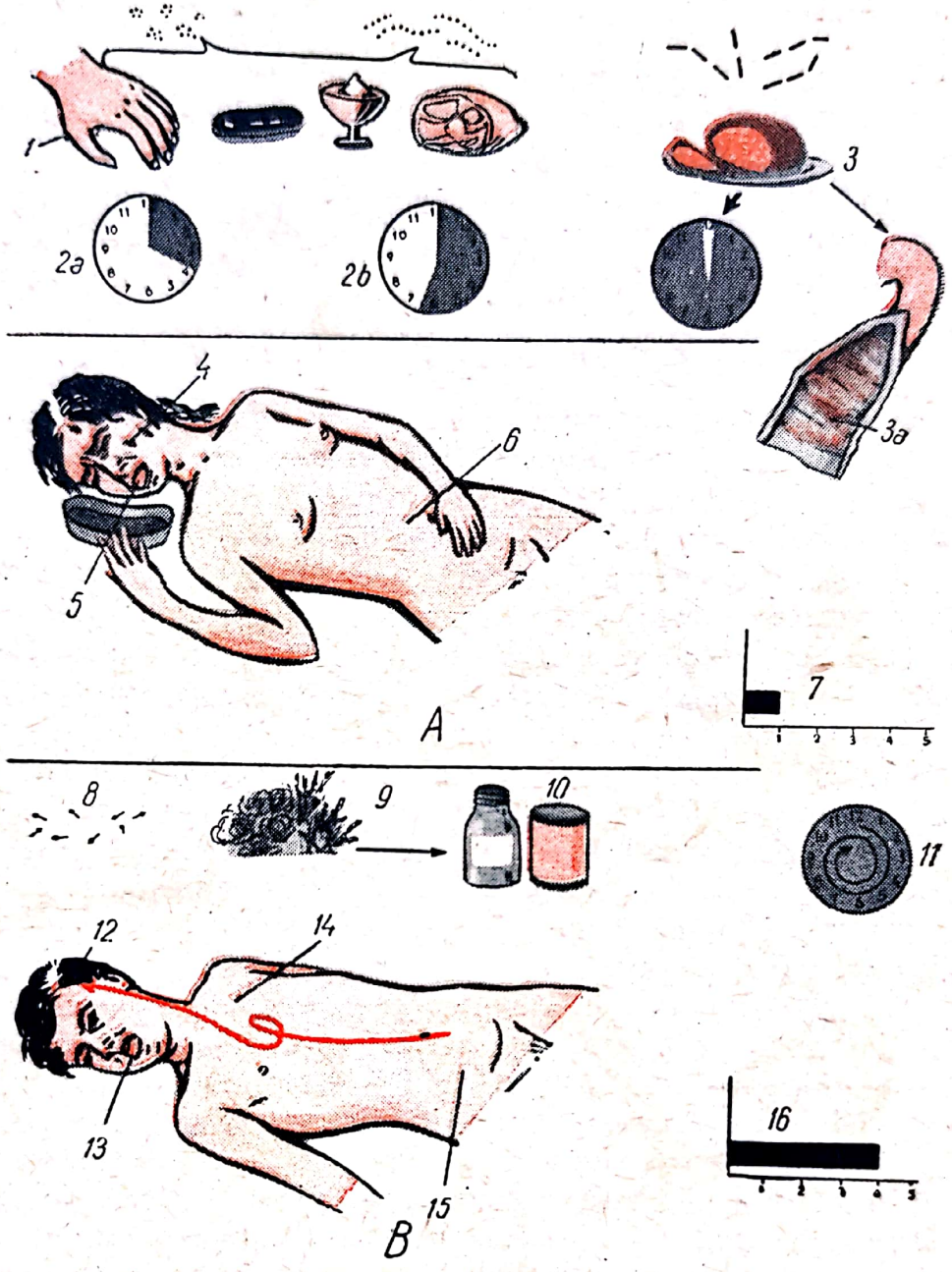

Fig. 60. — Toxiinfecţii alimentare în care predomină componenta toxică (după Netter).

A. Toxiinfecţie alimentară provocată de stafilococi şi streptococi : *1* — microbii de pe mîna mînuitorului de alimente. *2 a* şi *b* — stările toxice apar între 1 şi 12 ore de la consumul alimentelor ; *3* — carnea fiartă, lăsată mai multă vreme neacoperită, se poate infecta, provocînd leziuni grave ale mucoasei intestinale (*3 a*) ; *4* — paloare, transpiraţii ; *5* — vărsături ; *6* — dureri abdominale, diaree ; *7* — evoluţia bolii aproximativ 24 de ore ; *B.* Toxiinfecţie alimentară provocată de bacilul botulinic : *8* — bacil botulinic ; *9* şi *10* — bacilul care are toxină şi spori, rezistenţi la căldură, poate trăi în alimentele conservate — zarzavaturi, carne ; *11* — apariţia simptomelor în primele 24 de ore de la consumul alimentelor ; *12* — toxina trece în sistemul nervos central ; pareză oculară ; *13* — afonie ; *14* — tulburări respiratorii ; *15* — diaree, apoi constipaţie ; *16* — evoluţie fatală, de multe ori în 4—5 zile.

Scanned with OKEN Scanner

nute o linguriță), pentru a opri deshidratarea. De cele mai multe ori însă înghițirea lichidelor este imposibilă în primele 24 de ore, motiv pentru care ele se administrează în injecții.

Am atras atenția asupra acestor toxiinfecții alimentare pentru că deseori mamele fac greșeala să înceapă prea devreme realimentarea cu lapte, împotriva avizului medical, de teamă să nu slăbească prea mult copiii. Bineînțeles că aceasta întîrzie vindecarea, iar micii bolnavi vor pierde și mai mult în greutate.

GASTRITA ȘI ULCERUL

Una din bolile care apar din ce în ce mai frecvent la copiii după 14 ani, ca și la adolescenți, este gastrita și chiar ulcerul gastroduodenal. Numărul cazurilor de gastrită și chiar ulcer la copii a crescut în ultimii ani, pentru că unii copii mănîncă neregulat, obosiți sau enervați, factori care, din cîte se poate deduce după schemele arătate, au o importanță deosebită asupra cantității și componenței sucurilor digestive, ca și a mișcărilor stomacului. Toate aceste abateri se răsfrîng asupra integrității și funcțiunii normale a mucoasei gastrice.

Semnele gastritei sînt: durerile de stomac, localizate în special în epigastru (capul pieptului), acrelile și arsurile, lipsa poftei de mîncare sau foamea dureroasă. În ceea ce privește ulcerul gastroduodenal, acesta poate avea simptomele gastritei. Se caracterizează însă prin dureri care apar la ore anumite, și noaptea, care se potolesc după mîncare ca apoi să reapară. Bineînțeles că diagnosticul asupra gastritei, asupra localizărilor ulcerului, va fi pus după un serios control medical. De asemenea, tratamentul atît medical, cît și dietetic va fi indicat pentru fiecare caz în parte, pentru fiecare etapă a bolii, de medicul în îngrijirea căruia se află copilul.

Dăm aici cîteva date de conduită generală. În timpul perioadelor de criză, sau la începutul bolii, baza regimului alimentar o constituie laptele. Se adaugă apoi frișcă nebătută, ouă fierte moi. Se dau mese mici de 100—125 g de lapte, din 2 în 2 ore, bătute cu linguriță, pentru ca să se amestece bine cu saliva. După 5—8 zile se reduce numărul meselor, se adaugă orez sau griș fiert în lapte, pîine albă prăjită, unt, untdelemn, macaroane, cartofi fierți, copți sau pireu, pireuri de zarzavaturi și fructe trecute prin sită, zeamă de portocale diluată și strecurată, dar care se dă numai după mîncare, pentru că altfel dă fermentații. În momentul cînd medicul găsește că se poate adăuga carnea, aceasta trebuie dată numai fiartă sau friptă la grătar și tocată, de preferință pentru început, carnea albă de

Scanned with OKEN Scanner

pasăre sau peşte. De reţinut că, în ulcer, trebuie înlăturate la începutul bolii sau în perioadele dureroase, alimentele care excită secreţia gastrică: cacao, ceai, cafea, alcool, piper, ardei, murături, muştar, boia, sărături, supe de carne, sosuri, mezeluri, cărnuri conservate. Alimentele cu multă celuloză, zarzavaturi, fructe, se vor consuma numai fierte şi date prin sită spre a se înlătura celuloza. De asemenea, nu se recomandă legume care produc gaze ca varză, fasole albă, ceapă, ridichi, castraveţi. Dulciurile concentrate ca zahăr, bomboane, nuci, pîine neagră dau fermentaţii, motiv pentru care nu se administrează decît mai tîrziu.

În tratamentul medicamentos vor intra medicamente liniştitoare ale sistemului nervos, vitamine şi aşa-numitele „pansamente" (medicamente care protejează mucoasa gastrică). Accentuăm că tratamentul dietetic trebuie individualizat, adaptat fiecărui caz în parte, ceea ce necesită o permanentă supraveghere medicală.

DIATEZA EXSUDATIVĂ

Diateza exsudativă arată tulburări metabolice care se manifestă la copii prin apariţie de eczeme pe piele şi printr-o uşurinţă deosebită a mucoaselor de a face inflamaţii. Sînt copii diatezici graşi, păstoşi, care fac uşor retenţii şi pierderi de apă (copii hidrolabili) şi care după vîrsta de 3 luni prezintă modificări pe pielea obrazului mai ales, care merg de la o discretă asprime a pielii pînă la eczeme umede pe regiuni întinse.

Sînt alţi copii cu diateză exsudativă slabi şi nervoşi cu mai rare manifestări pe piele. Aceştia cresc foarte anevoie în greutate.

În linii generale, tratamentul constă în regim alimentar, administrarea medicamentelor pe gură, aplicări de comprese cu ceai de muşeţel şi pomezi pe locurile bolnave. Amănuntele şi particularităţile de tratament, care sînt foarte importante de altfel, vor fi explicate de medicul care îngrijeşte copilul şi care este singurul în stare să-şi dea seama de nevoile exacte şi caracteristica fiecărui copil în parte.

Copiilor exsudativi mai mici de 5 luni trebuie să li se dea proteinele transformate, iar grăsimea de pe lapte să fie înlăturată, dacă este vorba de cei alimentaţi artificial. Aceasta se va realiza alimentîndu-i cu babeurre sau lapte acidulat nediluat şi degresat.

Pentru copiii hrăniţi la sîn se va înlocui un supt cu o masă de babeurre sau lapte acidulat degresat, făcute din lapte proaspăt sau din lapte praf.

Scanned with OKEN Scanner

Imediat ce vîrsta copilului permite (4 luni), îi vom da fructe şi legume care să înlocuiască o parte din lapte, a cărui cantitate nu va trece de 400—500 g pe zi. Cînd medicul apreciază că se poate da copilului ficat şi carne de pasăre, vacă sau viţel, cantitatea de lapte se va reduce şi mai mult (aproximativ 200—300 g zilnic), mesele fiind împlinite, în acest caz, cu făinoase, cu fructe, supe şi pireuri de legume şi 50—60 g carne. Toate preparatele pentru copiii exsudativi graşi se vor pregăti cu foarte puţină sare.

Se vor adăuga, ca medicaţie, vitaminele complexului B, vitamina C, vitamina A şi calciu.

APENDICITA

O afecţiune destul de des întîlnită după vîrsta de 5 ani este inflamaţia apendicelui. În apendicita acută simptomele de început sînt: febră, greţuri, vărsături, constipaţie şi dureri în fosa iliacă dreaptă, adică în regiunea inferioară dreaptă a abdomenului. Bineînţeles că un medic va vedea copilul. Dacă nu trebuie operat de urgenţă, se va face tratament medical.

În aceste cazuri copilul va fi supus la dietă hidrică cu apă de la gheaţă, limonade, zeamă de compot, suc de fructe, pînă cînd, datorită îngrijirilor medicale, situaţia se îmbunătăţeşte. După dispariţia vărsăturilor şi atenuarea greţurilor se adaugă cantităţi mici de iaurt sau lapte îndoit cu apă. Se introduc apoi făinoasele.

După liniştirea crizei, boala nu este vindecată, ci trece într-o fază cronică. La regimul de mai sus se vor adăuga pireuri de zarzavat, carne de pasăre, peşte alb, carne de vacă fiartă sau friptă la grătar; preparate cu ouă, ca: tăiţei, budinci, prăjituri de casă; brînzeturi proaspete, fructe crude sau compoturi.

Mama trebuie să aibă grijă să se evite constipaţia copilului, care întreţine o stare de congestie a intestinului, dăunătoare mai ales cînd copilul suferă de apendicită.

NEFRITA

Nefrita, adică îmbolnăvirea mai uşoară sau mai gravă a ţesutului renal, poate avea mai multe cauze: infecţii repetate, ca amigdalitele, scarlatina, infecţii ale pielii mai ales cu streptococ; ingerarea de substanţe toxice ca sublimatul, cantarida, acidul oxalic în cantitate mai mare.

Scanned with OKEN Scanner

Există deci mai multe forme de nefrită, după agentul care a produs-o, după aspectele clinice şi după evoluţia acută sau cronică.

Ne vom ocupa mai ales de nefrita acută, pe care o întîlnim destul de frecvent şi care poate fi tratată la domiciliu dacă împrejurările o permit (starea de boală a copilului, îngrijirea mamei şi condiţiile locuinţei).

De obicei, în această formă, copilul are discrete edeme (umflături) la pleoape, la gambe (de la genunchi în jos) ceea ce înseamnă că în organism se reţine o cantitate mai mare de apă decît se întîmplă în mod normal. Un alt semn este cantitatea mică de urină pe care o elimină copilul în 24 de ore. În cazul nefritelor acute se găseşte în urină o cantitate mai mică sau mai mare de sînge, care uneori se vede cu ochiul liber sau alteori poate fi văzută numai la microscop. Se mai găsesc celule, numite cilindri granuloşi, care denotă leziuni mai întinse ale ţesutului renal.

Scopul dietei este asigurarea unei diureze bune cu eliminarea suficientă a sării (ClNa) şi apei din organism şi repararea ţesutului renal. Pentru aceasta, regimul pe care îl vom da va fi, pe tot timpul bolii, lipsit de sare care reţine apa, iar la început, va fi lipsit şi de proteine.

Vom proceda în felul următor: în prima zi vom da numai zaharuri, cu care copilul să-şi acopere aproape toată nevoia de calorii şi anume: 10 g de zahăr pe kilocorp. Un copil între 2 şi 4 ani are nevoie de 125—150 g zahăr; la 5—7 ani 190—200 g zahăr; la 8—14 ani 250—300 g zahăr în 24 de ore.

Acest zahăr va fi administrat, fie ca zahăr obişnuit, în limonade, oranjade, ceaiuri (de cozi de cireşi, dacă diureza este mică), miere, dulceaţă, şerbet, iar altă parte va fi dat cu fructe şi zarzavaturi crude.

Cantitatea de lichide care se dă în primele zile — socotind şi apa fructelor — va trebui să fie echivalentă cu cantitatea de urină emisă în ziua precedentă plus 100 g (urina se măsoară zilnic).

Fructele cele mai recomandate sînt merele, apoi perele, strugurii, prunele. Dintre zarzavaturi: salate proaspete cu morcovi, sfeclă rasă, salată verde, ardei graşi, cartofi fierţi sau copţi. Fructele vor fi — după vîrstă — între 400—600 g pe zi.

După două zile adăugăm orez fiert în apă, cu zahăr, la care se pune puţină vanilie şi care se poate amesteca cu fructe, cu dulceaţă, cu sirop ca să fie mîncat mai cu plăcere. Dintre făinoase se preferă orezul, dar se poate da şi griş fiert cu apă.

Urmează completarea regimului cu untdelemn, unt fără sare, smîntînă şi frişcă. Se adaugă şi pîine prăjită, fără sare.

Scanned with OKEN Scanner

După cîteva zile de regim de cruditäţi, se observă ameliorarea diurezei, revenirea la normal a culorii urinii şi scăderea edemelor.

În convalescenţă se va introduce, sub controlul regulat al urinii, gălbenuş de ou, apoi carne albă de pasăre, prăjituri de casă.

Nefroza lipoidică este o afecţiune renală cronică, caracterizată prin edeme mari şi prin eliminarea de cantităţi mari de albumină. Şi în această boală, dieta care se impune este compusă tot din fructe crude, pătlăgele roşii, morcovi, castraveţi etc. După restabilirea diurezei se dau între două şi patru gălbenuşuri de ou zilnic, bineînţeles fără să se renunţe la zahăr şi zarzavaturi sote sau sub formă de salată de cruditäţi. Numai după 10—14 zile se introduce pîinea fără sare, 100 g, cu 20—30 g unt şi ficat de viţel sau carne la masa de prînz. În dieta care va trebui să se respecte vreme îndelungată se vor da în afară de cele amintite pînă acum, brînză de vaci, carne, vegetale bogate în proteine, ca fasolea şi lintea, multe vitamine.

ANEMIILE COPILULUI

În linii mari se ştie că anemia este „sărăcia de sînge".

Sîngele este format din globule roşii, care se mai numesc şi hematii, globule albe sau leucocite, plăcuţe sanguine sau trombocite şi plasmă, adică lichidul în care se află aceste celule şi cu care circulă în tot organismul.

În anemii, sărăcirea priveşte globulele roşii, fie ca număr, fie în cantitatea de hemoglobină şi fier pe care o conţine.

Să ne ocupăm puţin de cauzele care pot pricinui o anemie.

Există anemii produse de :

Subalimentaţie — un copil care nu mănîncă nici cît îi trebuie şi nici ce-i trebuie — deci prea puţină hrană pentru nevoile lui de creştere sau pentru energia pe care o cheltuieşte cu joaca sau învăţătura ; anemii ale copiilor care locuiesc în case prea aglomerate în care nu se face suficientă aerisire, care nu sînt scoşi la soare ; anemii ale copiilor alimentaţi exclusiv cu lapte de vacă după vîrsta de 6 luni ; ale copiilor care au fost hrăniţi cu lapte de capră sau cu prea multe făinoase ; sau ale copiilor cărora nu li s-au dat fructe crude şi legume şi care nu au primit deci suficiente vitamine, fier şi cupru.

Se înţelege că pentru toţi aceşti copii trebuie potrivit un regim alimentar care să înlăture lipsurile.

Scanned with OKEN Scanner

Deci după motivul care a dus la anemie, medicul va reduce cantitatea de lapte sau de făinoase, va înlătura laptele de capră şi va introduce în cantităţi suficiente fructele, legumele şi carnea.

Dacă este vorba de un copil sub un an, i se va da, începînd de la 7 luni, gălbenuş de ou şi ficat, aşa cum s-a arătat în cuprinsul cărţii. Bineînţeles că se va asocia şi tratamentul medicamentos.

Pentru copiii mai mari, cauzele mai frecvente de producere a anemiilor pot fi, în afară de cele amintite mai, sus, infecţiile repetate sau cele cronice, ca : tuberculoza, reumatismul şi viermii intestinali. La aceşti copii tratamentul va urmări înlăturarea infecţiilor sau eliminarea viermilor. Dar în orice caz trebuie potrivit regimul în aşa fel încît să ajute şi formarea de globule roşii şi încărcarea lor cu suficient fier.

Pentru aceasta, începînd de la 7 luni, li se va da copiilor cîte o linguriţă de ficat de trei ori pe săptămînă. Copiilor trecuţi de 2 ani, 100 g de ficat sau de muşchi la grătar, zilnic. Se va da zilnic un gălbenuş de ou fiert moale, şi în plus preparate cu ou ca : budinci, prăjituri de casă şi creme cu ou. Se vor da legume şi fructe aşa cum au fost recomandate în regimul obişnuit al sugarului, iar la copiii peste 18 luni în afară de mere, grepfrut, portocale, mandarine, lămîi, se vor adăuga piersicile, caisele, stafidele, smochinele, prunele uscate, curmalele.

Dintre zarzavaturi nu se va uita spanacul, foarte bogat în fier şi acid folic, care se poate da de la 6 luni.

La sugari se va da spanac în limita toleranţei lor digestive, de preferinţă amestecat în pireuri ; de asemenea ştevie, urzici, păpădie.

La copiii peste 2 ani se va prefera pîinea neagră.

Cantitatea de fier din cîteva alimente

La 100 g	Oxid de fier în mg	La 100 g	Oxid de fier în mg
1. Mandarine	82	14. Lămîie	25
2. Ştevie	77	15. Prune	21
3. Praz	59	16. Mazăre	20
4. Salată	31—55	17. Schweitzer	19
5. Alune	51	18. Babeurre	17
6. Arahide	46	19. Ridichi de lună	13
7. Smochine	46	20. Porumb	9,6
8. Spanac	44	21. Varză albă	9,3
9. Linte	36	22. Carne de vacă	7
10. Hrean	32	23. Cacao	5
11. Castraveţi	30	24. Pîine albă	3
12. Stafide	29	25. Cartofi	2,5
13. Varză roşie	26	26. Lapte de vacă	0,5

Scanned with OKEN Scanner

PNEUMONIA

Se întîlneşte numai la copiii mari, cei mici — pînă la 2 ani — făcînd bronhopneumonii.

În timpul perioadei febrile, este bine să se dea copilului la fiecare 2 ore cîte 100—150 g de lichid, sub diverse forme: ceai, lapte, supă de zarzavat strecurată, suc de fructe, griş cu lapte. După scăderea febrei se vor adăuga făinoase în cantitate mai mare, pireuri cu unt, cîte 50 g de smîntînă pe zi, iaurt, brînză de vacă, ou şi carne de pasăre fără grăsime sau carne de vacă.

INFECŢIA GRIPALĂ

Se datoreşte unui virus, adică unei vietăţi mai mici decît microbii.

Infecţia gripală este foarte contagioasă, de cele mai multe ori dă forme clinice uşoare. Uneori însă poate îmbrăca la copil forme foarte grave, chiar mortale.

În cazurile obişnuite, în primele zile, adică în perioada cînd febra este ridicată, se va da regim hidro-lacto-făinos: ceaiuri calde, limonadă, siropuri, zeamă de fructe, lapte simplu sau amestecat cu ceai, bine îndulcite; supe de zarzavat, pireuri de zarzavat, compoturi, iaurt, brînză de vacă, făinoase, supe de pasăre şi de vacă degresate, urmînd ca după scăderea completă a febrei să se intre în regimul normal.

Sugarul la sîn poate fi lăsat fără schimbare de regim, dacă starea lui nu este gravă şi dacă nu a făcut dispepsie. Dacă a făcut tulburări digestive însă, ne comportăm ca în faţa oricărei dispepsii. Dacă este alimentat artificial, vom căuta să-i dăm în prima zi regim hidric, sau cel puţin mesele de lapte vor fi scăzute şi completate cu ceai sau supă de morcovi.

HEPATITA EPIDEMICĂ

Se datoreşte unui virus care îmbolnăveşte ficatul.

Semnele de început ale bolii, înainte de apariţia icterului, sînt: febră, greţuri, vărsături, constipaţie sau uşoară diaree, stare de oboseală accentuată, proastă dispoziţie, urini de culoare închisă, scaune de culoare deschisă, albicioase, dureri abdominale, dureri musculare. După cîteva zile, timp variind între 7 şi 14 zile, apare coloraţia galbenă a conjunctivelor şi apoi a pielii. Este de

Scanned with OKEN Scanner

reţinut că uneori există şi forme anicterice, adică în care nu apare culoarea galbenă caracteristică.

Icterul durează între 1 şi 4 săptămîni după care dispare şi copilul intră în convalescenţă.

În afară de tratamentul medicamentos, condiţiile absolut necesare unei bune evoluţii sînt repausul la pat şi regimul alimentar.

Atît timp cît copilul are tulburări digestive, marcate mai ales prin vărsături, se va da o dietă hidrică, compusă din: apă fiartă şi răcită, siropuri de fructe, suc de lămîie, portocale, grepfrut, suc de mere, suc de carote, de sfeclă, ceaiuri slabe de ismă, de muşeţel.

După ce vărsăturile au contenit, sau chiar de la începutul bolii, dacă starea copilului o permite, se vor da şi fructe crude, mai ales mere, banane; fructe în compot, mere coapte, supe de zarzavat cu legume pasate, dulciuri în cantităţi mari, sub formă de zahăr, miere, dacă bolnavul nu are diaree, rahat, şerbet, dulceaţă.

După ce simptomatologia digestivă s-a liniştit, febra a scăzut, se mai adaugă cartofii fierţi sau copţi, grişul fiert în apă cu zahăr, macaroanele cu zahăr, tapioca, pîinea albă prăjită.

În general, din a doua săptămînă de icter, dacă medicul curant nu dă alte indicaţii, se poate începe adăugarea de proteine, adică: lapte diluat 1/2 cu apă, iaurt făcut din lapte de vacă apoi degresat. Mai departe în a treia săptămînă, se adaugă brînza de vaci şi 50 g pe zi de carne slabă de pasăre sau de peşte alb.

Tot timpul bolii se vor da cantităţi mici de mîncare, repetate de 5 ori pe zi.

Luni de zile după vindecarea icterului, copilul va ţine regim. Îi este permis să mănînce: carne slabă friptă la grătar sau fiartă, făcută rasol sau perişoare; brînzeturi proaspete, lapte, iaurt, 60 g de smîntînă proaspătă, 30 g de unt, untdelemn de măsline sau de seminţe de dovleac la salată, ouă în preparate: budinci, tăiţei, prăjituri de casă; zarzavaturi sote, fructe crude şi compoturi, cît mai multe dulciuri.

Nu i se va da: carne de porc, nici un fel de conserve de peşte sau de carne, vînaturi, varză, fasole uscată, exces de ouă, brînzeturi fermentate, grăsimi, alcool sub nici o formă, ciocolată, cafea, ceai rusesc concentrat, cacao. Nici o mîncare gătită cu sos, rîntaşuri, ceapă prăjită.

Scanned with OKEN Scanner

De asemenea sînt interzise murăturile, tocăturile picante, piperul, muştarul, sare în exces.

Acest regim se va ţine şase-opt luni de zile.

RUJEOLA (pojarul)

Este una din bolile epidemice foarte contagioase.

Între alte simptome (semne), care preced de multe ori rujeola, este lipsa poftei de mîncare. Tot timpul cît ţine erupţia, copilul este de asemenea inapetent; în perioada eruptivă se pot asocia greţurile şi vărsăturile, uneori neîntrerupte. Se înţelege că în timp ce copilul varsă nu-l vom forţa să mănînce alimente consistente, ci îl vom ţine, chiar mai mult de 24 de ore, la dietă hidrică, adică suc proaspăt de fructe, suc de morcov, ceaiuri de tei, de ismă, muşeţel, ceai rusesc slab, toate bine îndulcite, sau apă fiartă şi răcită.

După ce vărsăturile s-au mai rărit, vom căuta să-i dăm copilului lapte, iaurt, de asemenea îndulcite; supă de zarzavat, pireuri de cartofi şi zarzavaturi subţiate cu lapte; griş cu lapte. Mesele se dau în cantităţi mici şi repetate din două în două ore.

Imediat ce febra a scăzut, se recomandă hrănirea copilului cu alimente consistente şi variate. Se ştie că rujeola este una din bolile aşa-zise anergizante, adică o boală care scade foarte mult puterea de rezistenţă a organismului la infecţii. De aceea uneori copiii fac după rujeolă, tuberculoză pulmonară, iar cei care au avut o tuberculoză vindecată înainte de pojar, pot să sufere o redeschidere a ei. Este necesară deci o alimentaţie judicioasă a copilului, în cantităţi conforme vîrstei şi care să conţină carne, ouă, unt, brînză, lapte, făinoase, şi multe zarzavaturi şi fructe.

TUSEA CONVULSIVĂ

Este o boală contagioasă, frecvent întîlnită la copii de toate vîrstele. În general este fără urmări grave la copiii mari; poate fi însă periculoasă la sugari, mai ales că îmbolnăvirea se poate face din primele săptămîni de viaţă, în cazul unei contagiuni.

Pentru primele zile cu febră, se va păstra aceeaşi conduită ca în gripă. După scăderea febrei însă, accesele de tuse se îndesesc şi copilul varsă aproape după fiecare din ele. Cum în tusea convulsivă nu există de fapt o îmbolnăvire a tubului digestiv, vom

Scanned with OKEN Scanner

da copilului un regim complet. Chiar după ce varsă, la un sfert de oră, îl vom alimenta din nou cu cantităţi mici date des, pentru ca să evităm o denutriţie, mai ales că accesele de tuse ţin, de cele mai multe ori, peste două luni.

SCARLATINA

Este o boală infecţioasă, care apare sub formă de epidemii întinse. Cunoscute şi de temut sînt complicaţiile scarlatinei — nefrita, reumatismul scarlatinos. Aceste complicaţii nu sînt în raport direct cu gravitatea scarlatinei. Există forme mai grele de boală, care nu lasă rinichiul bolnav, după cum există şi forme foarte uşoare de boală, care pot trece aproape neobservate, lăsînd însă după ele complicaţii, ca nefrite sau reumatism.

Acum scarlatina este o boală care se vindecă mai uşor decît înainte, datorită tratamentelor cu penicilină, care au micşorat numărul cazurilor de complicaţii postscarlatinoase, dar nu le-a înlăturat complet. Pentru acest motiv celelalte îngrijiri necesare, cum sînt repausul la pat şi regimul alimentar trebuie păstrate.

În general timp de 6 săptămîni copilul va mînca alimentele pregătite fără sare. În prima săptămînă i se va da lapte, brînză de vaci, unt, griş, orez cu lapte, mămăliguţă cu brînză de vaci, iaurt, sucuri de fructe, fructe crude, compoturi, pireuri de zarzavat, cartofi copţi sau fierţi, rahat, siropuri, dulceaţă, pîine albă fără sare, tăiată felii şi rumenită la cuptor, ceaiuri slabe, unt fără sare, puţină smîntînă.

Dacă la controlul urinii se găsesc elemente patologice, albumină, hematii, se face tratamentul ca în nefrita acută.

VARICELA

Este una dintre cele mai contagioase boli ale copilăriei — de aceea se mai numeşte şi vărsat de vînt.

La această boală erupţia este formată din vezicule (băşicuţe) pline cu un lichid tulbure. O găsim pe piele ca şi pe mucoasa gurii, pe limbă, pe conjunctive.

În timpul erupţiei se va da copilului un regim uşor. Se poate da: griş cu lapte, iaurt, brînză de vaci, supă de zarzavat

Scanned with OKEN Scanner

cu făinoase, budinci de fructe, suc de fructe, prăjituri uşoare de casă.

După uscarea veziculelor se trece la un regim normal.

OREIONUL (parotidita epidemică)

Este o boală datorită unui virus care produce inflamaţia (umflarea) glandelor parotide.

Pentru stabilirea regimului alimentar, se va ţine seama de faptul că una din complicaţiile frecvente ale oreionului este pancreatita — adică inflamaţia pancreasului. Acesta este unul din motivele pentru care este bine ca bolnavul de oreion să nu părăsească patul, iar regimul alimentar să fie uşor, lipsit de grăsimi, pentru că în pancreatite sucurile pancreatice sînt insuficiente şi digestia grăsimilor nu se face bine. Ca manifestări ale îmbolnăvirii pancreasului apar tulburări digestive şi dureri abdominale.

Scanned with OKEN Scanner

PÎNĂ LA VÎRSTA DE O LUNĂ

CEAIURILE

Se prepară în două feluri: prin fierberea plantei cu apa și zahărul (decoct) sau prin opărirea plantei cu apa fiartă și zaharată (infuzie).

Ceai de mentă (izmă), decoct

Cantități: 100 g apă, 5 g zahăr, cîteva frunze de mentă.

Se fierb apa, zahărul și frunzele de mentă timp de 5 minute.

Se strecoară, se răcește, apoi se întrebuințează.

Ceaiurile de tei, chimen, anason, mușețel, au același mod de preparare arătat mai sus ca la ceaiul de mentă, adică prin fierbere (decoct) sau opărire (infuzie).

Cantitățile sînt aceleași.

Ceai de mentă (izmă), infuzie

Cantități: 100 g apă, 5 g zahăr, cîteva frunze de mentă.

Se clocotește apa cu zahărul timp de 5 minute, apoi se adaugă frunzele de mentă, luînd vasul de pe foc și lăsînd să infuzeze timp de 15 minute.

Se strecoară, se răcește, apoi se întrebuințează.

Apă zaharată

Cantități: 100 g apă fiartă, 5 g zahăr (o linguriță sau un cub de zahăr).

Scanned with OKEN Scanner

Se clocoteşte apa într-un vas acoperit împreună cu zahărul, timp de 5 minute.

Se lasă să se răcească, apoi se dă copilului ca lichid de hidratare.

SUPA DE MORCOV (de la vîrsta de 2—3 săptămîni la 3 luni)

Cantităţi: 300 g morcovi, 1 litru de apă.

Se prepară la fel ca supa de morcov pentru copiii peste 3 luni, însă nu se mai dă şi pireul de morcov trecut prin sită. Se întrebuinţează numai zeama strecurată.

ÎNTRE 1 ŞI 3 LUNI

SUC DE MERE

Cantitate: un măr, aproximativ 100 g (să aibă sîmburi negri).

Se aleg mere coapte, se spală la apă curgătoare, se şterg, se curăţă de coajă, apoi se trec prin răzătoare specială de sticlă.

Zeama şi pireul obţinut se strecoară prin tifon. Se adaugă cîteva picături de sirop de zahăr legat.

Se întrebuinţează imediat după ce a fost preparat.

Sucuri de fructe citrice: lămîie, portocală, mandarină şi grepfrut.

Se aleg fructe cu coaja subţire, deoarece conţin mai multă zeamă.

Se spală la apă curgătoare, se şterg cu un şerveţel curat şi se taie în jumătate.

Se storc prin presa specială sau cu mîna. Sucul obţinut se strecoară prin tifon sau sită specială, se amestecă cu sirop de zahăr legat (cîteva picături). Se întrebuinţează imediat după ce a fost pregătit, altfel se distruge vitamina C.

SUC DE MORCOVI

Cantităţi: 100—200 g morcovi.

Se spală morcovii cu peria la apă curgătoare, se rad de coajă, se mai spală încă o dată şi se dau prin răzătoare de sticlă. Se storc apoi prin tifon.

Zeama se mai poate îndulci cu puţin sirop de zahăr fiert.

Scanned with OKEN Scanner

AMESTEC DE SUC DE FRUCTE ŞI LEGUME

Se pregătesc separat sucuri de mere, carote (morcovi mici rotunzi), lămîie sau vişine; se amestecă împreună în cantităţi egale, apoi se adaugă sirop de zahăr legat (se gustă sucul să fie plăcut). Se pregăteşte înainte de a se consuma.

Sucuri de morcov, carote, piersici, struguri etc.

Se prepară la fel ca sucul de mere şi se întrebuinţează imediat după ce a fost preparat.

PESMET DIN PÎINE ALBĂ

Se taie pîine albă în felii subţiri de un deget. Feliile se aşază într-o tavă şi se dau la cuptor, la foc domol, lăsînd să se rumenească. Se lasă să se răcească, apoi se pisează în piuliţă sau maşina specială de pesmet.

Pesmetul obţinut se cerne prin sită şi se păstrează în borcane de sticlă sau săculeţe de pînză curată.

Se întrebuinţează la fierturi cu lapte, cu adaos la merele rase, la supa de zarzavat, la budinci etc.

SUPĂ DE MORCOV (de la 3 luni)

Cantităţi: 500 g morcovi, 1 litru de apă, 1—3 g sare.

Se aleg morcovi cît mai tineri, se spală, se curăţă de coajă, se taie în felii subţiri şi se pun la fiert, într-un litru de apă, aproximativ două ore. Se strecoară. Morcovii bine fierţi sînt trecuţi prin sită, de două ori, apoi se amestecă cu apa în care au fiert, la care se adaugă cantitatea de apă pierdută prin fierbere (pînă la 1 litru). Se pun 1—3 g de sare. Se clocoteşte din nou 5 minute.

FĂINA RUMENITĂ (pentru preparate şi sosuri, întrebuinţată în bucătăria pentru copii)

Se pune o cantitate de făină într-o tavă uscată (fără grăsime) la cuptorul bine încins. Se amestecă din cînd în cînd cu o lopăţică de lemn pînă cînd devine gălbuie.

Se răstoarnă pe o coală de hîrtie albă şi se lasă să se răcească.

Se păstrează într-un borcan de sticlă, cutie de material plastic sau tablă bine acoperită.

Scanned with OKEN Scanner

FAINA DE OREZ

Cantităţi: 500 g orez ales se pisează în piuliţă sau se macină cu o rîşniţă. Făina de orez obţinută se pune într-o tavă uscată la cuptorul bine încins. Se amestecă din cînd în cînd cu o lingură de lemn, pînă capătă o culoare galbenă-aurie, apoi se răstoarnă pe o coală de hîrtie albă şi se lasă să se răcească. Se păstrează într-un borcan de sticlă sau de material plastic, bine acoperită. Se pot rumeni mai întîi boabele de orez în cuptor şi apoi măcina sau pisa.

Se întrebuinţează la fierturi de orez cu lapte sau budinci.

DE LA 4—6 LUNI

CREMA DIN LAPTE CU ZEAMIL (fără ou)

Cantităţi: 500 g lapte, 40 g zeamil, 1/2 lingură unt, 35 g zahăr, vanilie, 1 g sare.

Se prepară ca şi crema de zeamil cu fructe, însă fără ou.

MERE RASE cu pesmet de pîine albă.

Cantităţi: un măr, aproximativ 100 g, 1—2 linguriţe de zahăr, 1—2 linguriţe de pesment de pîine.

Mărul spălat şi şters se curăţă de coajă, se trece prin răzătoarea de sticlă şi se amestecă cu zahărul şi pesmetul alb.

Pasta obţinută, care este bine să nu fie prea vîrtoasă, se lasă timp de 5—10 minute, apoi se serveşte copilului.

PULPA DE MERE ŞI PIERSICI CU BISCUIŢI

Cantităţi: un măr — aproximativ 100 g, o piersică mare, 1—2 linguriţe zahăr, 1—2 linguriţe biscuit.

Fructele spălate, şterse şi curăţate de coajă într-un strat subţire, se dau prin răzătoarea de sticlă.

Pireul obţinut se amestecă într-o ceaşcă de porţelan cu zahărul şi biscuitul pisat. Se pregăteşte atunci cînd se consumă.

Copiilor peste 8 luni le putem adăuga la acest preparat puţină frişcă bătută şi îndulcită (1—2 linguriţe frişcă).

PIREU DE MERE CU BISCUIŢI

Cantităţi: un măr, aproximativ 100 g, 1—2 linguriţe zahăr, 1—2 linguriţe biscuit pisat, cîteva picături zeamă de lămîie sau de portocală.

Scanned with OKEN Scanner

Se spală sub apă curgătoare mărul, se şterge cu un şervet curat, apoi, se curăţă coaja într-un strat foarte subţire.

Se rade pe răzătoare de sticlă, apoi pireul obţinut se pune într-un vas de porţelan (ceşcuţă) şi se amestecă cu zahăr şi biscuit pisat, avînd grijă să obţinem o pastă nu prea deasă.

La urmă se adaugă cîteva picături de lămîie, portocală, piersică sau morcov.

Pireul obţinut se lasă să stea timp de 5—10 minute după ce a fost pregătit (nu se consumă imediat), deoarece biscuitul este încă înecăcios (sau se poate opări biscuitul în prealabil cu ceai).

SUC DE VIŞINE

Cantitate: 100—200 g vişine. Se folosesc fructe sănătoase şi bine coapte, bine spălate şi lăsate să se scurgă într-o strecurătoare, după care li se scot sîmburii şi se storc printr-un tifon sau prin presa de fructe.

Sucul obţinut se amestecă cu cîteva picături de sirop de zahăr bine legat, apoi se serveşte ca atare, sau în amestec cu alte sucuri, sau înglobat în grişul cu lapte, cînd este gata răcit şi bun de consumat.

Tot la fel se poate prepara şi sucul de cireşe, căpşuni — la copiii care îl tolerează şi nu fac urticarie — zmeură, fragi, agrişe, mure etc.

CHISEL DE MERE

Cantităţi: 150 g apă, 100 g mere, 25 g zahăr, 8 g zeamil.

Un măr spălat şi tăiat în felii se acoperă cu apă clocotită şi se fierbe acoperit la foc mic, timp de 15—20 de minute. Se pasează apoi prin sită. Zeama se pune din nou la fiert, amestecată cu zahărul.

Separat, dizolvăm zeamilul, tot cu zeama de la măr, apoi se amestecă cu siropul şi pulpa de mere pasată. Se lasă să dea cîteva clocote după care se răstoarnă într-o ceaşcă de porţelan. Se poate servi cu zeamă de măr crud şi cu adaos de frişcă bătută.

SUPA FAINOASA CZERNY-KLEIN-SCHMIDT

Cantităţi: 100 ml apă caldă, 5 g zahăr, 5 g unt, 5 g făină, 100 g lapte.

Se topesc la un foc potolit 5 g unt, timp de 3—5 minute, pînă cînd dispare spuma şi nu se mai simte mirosul datorit aci-

Scanned with OKEN Scanner

zilor graşi volatili. Se adaugă 5 g făină amestecîndu-se pînă dispar grunjii şi pînă capătă o culoare brună devenind lichidă.

Se adaugă puţin cîte puţin 100 ml — un pahar apă caldă, în care s-au dizolvat 5 g zahăr. Totul fierbe în clocot 10 minute, apoi adăugăm apă în locul celei evaporate. La acest amestec, cît este cald, se adaugă lapte de vacă, fiert, încă fierbinte, în proporţie de jumătate sau două-treimi. Se foloseşte în completarea alimentaţiei de bază — în cantitate de 100—400 ml/zi, în 1—2 prînzuri.

FIERTURA MORO

Cantităţi: 100 ml (un pahar) lapte de vacă, 3 g făină rumenită, 5 g unt proaspăt, 5—7 g zahăr.

Se fierbe timp de 10 minute la foc potrivit 100 ml (un pahar) lapte de vacă, cu 3 g făină rumenită în prealabil. Se adaugă 5 g unt proaspăt şi 5—7 g zahăr. Se mai fierbe încă 5 minute amestecînd bine.

Se dă copilului maximum 150—200 ml, începînd cu cantităţi mici, spre a verifica dacă-l suportă. Dacă apar scaune diareice se suprimă.

PIREU DE MERE COAPTE

Cantităţi: 100 g mere, 50 g apă, 5 g pesmet, 10 g zahăr, suc de lămîie.

Se coc merele, se scot sîmburii şi se trec prin sită.

Separat, se fierbe pesmetul în apă împreună cu zahărul.

După ce se ia de la foc şi se adaugă pireul de mere, apoi se amestecă totul împreună.

SUC DE ROŞII

Cantităţi: 1—2 roşii aproximativ 150 g, o linguriţă zahăr sau sirop fiert.

Roşiile bine coapte se spală şi se scufundă cîteva clipe într-un vas cu apă care clocoteşte. Se scot cu lingura cu găuri şi se curăţă de pieliţe şi sîmburi, apoi se storc prin tifon sau săculeţ de pînză foarte curat.

Sucul obţinut se amestecă cu sirop de zahăr legat (aproximativ o jumătate linguriţă sirop de zahăr la 100 g suc de roşii).

Se pregăteşte chiar înainte de a fi consumat. Nu se lasă să stea fiindcă fermentează.

Scanned with OKEN Scanner

SUPĂ LIMPEDE DE PASĂRE

Cantităţi: 250 g carne de pasăre cu os, 50 g carote tinere, 50 g morcov tînăr, 50 g rădăcină de pătrunjel, cîteva foi de ţelină, 2 roşii curăţate de pieliţă, o ceapă mică, sare.

Se spală carnea şi se pune la fiert, cu apă rece, adăugînd de la început 1/2 linguriţă de sare.

Se scoate spuma, apoi se acoperă cu un capac oala, lăsînd să fiarbă la foc domol. Cînd carnea este fiartă pe jumătate, se adaugă ceapa curăţată (netăiată), iar după 5—10 minute celălalt zarzavat, care a fost bine spălat, curăţat şi din nou spălat.

Cînd carnea este fiartă complet, se ia supa de la foc şi se lasă să se răcească după care se degresează şi se strecoară.

Supa se serveşte limpede, iar zarzavatul se poate pasa prin sită şi se serveşte cu adaos de lămîie şi unt (pireu).

SPUMĂ DE GRIŞ CU VIŞINE

Cantităţi: 300 g lapte, 30 g griş, vanilie, 25 g zahăr, 100 g vişine.

Se pune laptele la fiert. Cînd începe să clocotească, se toarnă grişul sub formă de ploaie. Se amestecă cu telul, se adaugă jumătate din zahăr şi se fierbe timp de 4 minute. Între timp se fierb vişinile într-un sirop preparat din restul de zahăr, apoi se trec prin sită. Se amestecă vişinile fierte cu grişul. Se adaugă vanilia şi se dă de o parte ca să se răcească, apoi se bate cu telul pînă ce grişul devine spumos.

Se răstoarnă în ceşti ude şi se ornamentează cu cîteva vişine pudrate cu zahăr tos.

SIROP DE MĂCEŞE

Cantităţi: 1 kg măceşe bine coapte, 1 kg zahăr, apă.

Se aleg măceşe bine coapte şi se pun la fiert cu atîta apă cît să le acopere cu un lat de palmă.

Se fierb pînă se înmoaie, se lasă să se răcească şi se strecoară printr-o sită foarte fină, apoi prin tifon aşezat în cîteva straturi.

Se pune zeama într-un borcan de sticlă şi se lasă să se limpezească. Din 2 pahare zeamă de măceşe şi 1 kg zahăr se fierbe un sirop legat, ca pentru dulceaţă. Se lasă să se răcească şi se pune în sticle.

Siropul se consumă ca băutură, cu adaos de sifon sau apă minerală, sau ca garnitură la budinci şi clătite.

Scanned with OKEN Scanner

PIREU DE CONOPIDĂ ŞI CARTOFI

Cantităţi: conopidă şi cartofi în părţi egale, lapte, 10 g unt, puţină sare.

Se curăţă şi se spală cartoful şi conopida. Se fierb separat în apă cu sare. Cînd sînt fierte, se pasează fierbinţi prin sită, apoi se subţiază cu laptele clocotit. Se adaugă untul proaspăt şi se bate cu telul sau cu furculiţa.

Pireul se netezeşte în cratiţă. Se mai pune deasupra 5 g unt, apoi se mai dă la cuptor încă 10—15 minute.

Se serveşte călduţ.

CREMA DE ZEAMIL CU SIROP CARAMEL

Cantităţi: 150 g lapte sau apă, 50 g zahăr, o lingură zeamil, 50 g unt, vanilie, sare.

Se pune la fiert laptele cu vanilia, sarea, zahărul şi untul; se lasă să clocotească 1—2 minute şi se adaugă zeamilul dizolvat cu lapte rece.

Se amestecă totul, lăsînd să fiarbă în continuare, cîteva minute, pînă se îngroaşă.

Separat, se arde zahărul caramel pentru sirop; se stinge cu laptele, lăsînd să fiarbă pînă se topeşte zahărul şi obţinem un sirop.

Se răstornă crema din lapte cu zeamil (fără ou) peste jumătate din cantitatea de sirop, mestecîndu-le puţin. Restul de sirop se serveşte ca adaos la cremă.

GRIŞ CU LAPTE ŞI ZAHĂR ARS

Cantităţi: 100 g apă, 200 g lapte, 10 g griş, 10 g zahăr tos, 5 g unt, 5 g sirop de vişine (din dulceaţă).

Se pune zahărul într-o oală cu smalţul întreg şi se lasă să se topească pînă devine caramel, apoi se stinge cu apă şi se lasă să clocotească, după care se adaugă laptele. Cînd amestecul fierbe şi zahărul s-a topit complet, se adaugă grişul, în ploaie, amestecînd mereu ca să nu se facă cocoloaşe.

Se lasă să fiarbă 15—20 de minute, apoi se ia de la foc.

Cînd s-a răcit pe jumătate, se amestecă cu untul, apoi se adaugă şi siropul de vişine în compoziţie, evitînd să facem un amestec omogen, aşa încît compoziţia să rămînă marmorată. Se serveşte călduţ.

Scanned with OKEN Scanner

BISCUIȚI „PETIT-BEURRE"

Cantități: un pahar de unt topit, un pahar smîntînă, un pahar cu zahăr, 2 gălbenușuri, o linguriță de bicarbonat, făină cît cuprinde, vanilie.

Se amestecă totul împreună și se face un aluat din care se întinde o foaie groasă de 1 cm, care se taie cu ruleta în pătrate, apoi se coc la foc potrivit.

BRÎNZĂ DE VACI CU PESMET

Cantități: 2 biscuiți („Petit-Beurre"), 100 g brînză de vaci, 1—2 lingurițe de zahăr, o lingură suc de roșii (sau suc de mere, portocale, piersici).

Se înmoaie biscuiții pisați în sucul de roșii sau fructe și se amestecă pînă obținem o pastă.

Separat, se freacă într-o farfurie adîncă de porțelan, brînza de vaci cu zahărul, apoi se amestecă totul împreună.

Se servește ca desert sau ca masă completă la ora 10.

PIREU DIN ZARZAVATUL DE LA SUPĂ

Cantități: zarzavatul fiert din supa de carne (morcov, pătrunjel, cartofi), puțin lapte sau smîntînă, puțin unt și zeamă de lămîie.

Zarzavatul fiert din supă de carne (morcov, pătrunjel, cartofi) se pasează prin sită cînd este cald.

Se subțiază cu puțin lapte sau smîntînă, puțin unt și zeamă de lămîie.

Se poate servi ca garnitură sau ca felul doi.

Se poate amesteca cu o linguriță de carne tocată de pasăre sau cu gălbenuș de ou sau brînză de vaci.

PIREU DE CARTOFI COPȚI

Cantități: aceleași ca mai sus.

Se spală cartofii la apă curgătoare cu peria și se pun la copt. Cînd sînt gata, se curăță de coajă se zdrobesc cu linguriță și se trec prin sită.

Se adaugă laptele fierbinte, untul și sarea în aceeași proporție ca la pireul din cartofi fierți.

Se servește cald.

Scanned with OKEN Scanner

SOS ALB (Béchamel)

Cantităţi: 5 g făină, 5 g unt, 100 g lapte, sare.

Se topeşte la foc repede untul într-un vas curat, cu smalţul necrăpat. Apoi se adaugă făina amestecînd mereu fără să se rumenească. Se adaugă laptele rece, continuînd să învîrtim cu lingura, ca să nu se facă cocoloaşe. Se adaugă sarea.

Sosul se serveşte ca adaos de legume fierte sau carne fiartă şi tocată, de pasăre sau peşte după vîrsta de 8 luni.

PIREUL DE CARTOFI

Cantităţi: 250 g cartofi, 50—60 g lapte, 10 g unt, sare.

Pireul de cartofi se poate pregăti din cartofi fierţi, curăţaţi de coajă sau necurăţaţi şi din cartofi copţi în coajă.

Se spală cartofii cu peria, la apă curgătoare, se curăţă sau nu de coajă şi se fierb în apă cu sare.

Se scurg de apă (cei fierţi în coajă se curăţă), se zdrobesc bine, se trec prin sită şi se amestecă cu laptele fierbinte şi unt.

Se serveşte ca atare sau cu adaos de brînză de vaci sau gălbenuş de ou.

PIREU DE MERE FIERT

Cantităţi: 150 g mere, 100 g apă, 25 g zahăr.

Merele spălate sub apă curgătoare se taie în felii subţiri, se scot sîmburii şi se pun la fiert cu apa, pînă se înmoaie. Se lasă să se răcească, se trec prin sită şi se adaugă zahărul, apoi se pun din nou la fiert, amestecînd mereu şi lăsîndu-le să scadă pînă obţinem pireul.

Se serveşte ca atare sau în amestec cu făină de biscuit sau cu brînză de vaci proaspătă (de la 6 luni).

La fel se pregăteşte şi pireul de pere, piersici. Pireul de gutui şi caise la fel preparat se poate administra după vîrsta de un an.

IAURT

Se fierbe laptele, Se lasă să se răcească pînă cînd suportă mîna. Se toarnă în pahare sau borcănele mici şi se pune în fiecare pahar cîte o jumătate linguriţă de smîntînă.

Se amestecă, se acoperă cu căpăcele de carton găurit şi se lasă să stea în cameră timp de 24 de ore, pînă cînd se prinde laptele, apoi se păstrează la rece pînă se consumă.

Scanned with OKEN Scanner

BRÎNZA DE VACI

Cantităţi: 1 litru lapte, 1—2 linguri smîntînă.

Se fierbe 1 litru lapte. Se lasă să se răcească, se adaugă 1—2 linguri smîntînă şi se lasă la prins în cameră, la căldură. După ce s-a prins, se aşază vasul cu lapte în alt vas cu apă caldă, aproape fierbinte.

Cînd s-a ales zerul, se răstoarnă într-o sită deasă sau săculeţ de pînză curată şi se lasă să se scurgă, apoi se consumă.

CHISEL DE FRUCTE

Cantităţi: 100 g fructe curăţate, 200 ml apă, 30 g zahăr, 10 g făină de cartofi sau zeamil.

Fructele curăţate se pudrează cu puţin zahăr sau cele cu mai puţină zeamă se rad prin răzătoarea de sticlă şi se storc. Sucul pe care îl obţinem se păstrează într-un pahar. Fructele scurse se pun la fiert cu puţină apă ca să le acopere şi le lăsăm să clocotească pînă se înmoaie. Se pasează prin sită, se amestecă cu zahărul şi zeamilul dizolvat în puţină zeamă de fructe sau apă rece şi se pun din nou la fiert să mai dea cîteva clocote, pînă se îngroaşă.

Se ia de la foc, se lasă să se răcească şi apoi se amestecă cu restul de suc de fructe crud.

Se răstoarnă într-un vas sau cești şi se lasă să se răcească complet. Se serveşte simplu sau cu adaos de frişcă bătută.

DE LA 7 LUNI LA UN AN

BUDINCA DE PÎINE ALBĂ CU URDĂ SAU BRÎNZA DE VACI

Se prepară ca şi budinca de pîine albă cu şuncă (vezi reţeta).

Umplutura se face cu: 50 g brînză de vaci, urdă proaspătă sau amestec de brînză de vaci cu caşcaval ras, un ou, 2 linguriţe zahăr. Gălbenuşul de ou se freacă cu zahărul şi se amestecă cu brînză, apoi procedăm ca la budinca cu şuncă.

Dacă se face cu caşcaval se dă după vîrsta de un an.

SALATĂ DE MERE

Se curăţă merele, se rad prin răzătoarea de fructe sau se taie felii mici foarte subţiri (pentru copii mai mari) şi se amestecă cu zahăr, lămîie, frişcă şi 1—2 linguriţe de dulceaţă de vişine. Se consumă simplă sau cu adaos de biscuiţi.

Scanned with OKEN Scanner

CHAUDEAU

Cantităţi: un gălbenuş, 2 linguriţe zahăr, 200 g lapte, sare.

Se freacă spumă gălbenuşul cu zahărul. Se clocoteşte separat laptele cu sare şi se amestecă treptat cu gălbenuşul. Se serveşte foarte cald.

SUPA DE LEGUME PASATA CU LAPTE

Cantităţi: un litru apă, un morcov aproximativ 100 g, o ceapă aproximativ 50 g, pătrunjel aproximativ 100 g, 250 g cartofi, o linguriţă unt, o linguriţă făină, 150 g lapte, pătrunjel verde.

Se spală cu peria la apă cungătoare zarzavaturile şi se curăţă de coajă. Se pune la fiert, separat într-o oală smălţuită specială pentru supă, un litru de apă. Cînd clocoteşte, se adaugă ceapa întreagă, curăţită, apoi după 5—10 minute şi celelalte zarzavaturi.

Se lasă să fiarbă acoperit, la foc domol. Cînd sînt fierte, se pasează prin sită. Se adaugă sarea şi apa în care au fiert.

Separat se face un sos alb dintr-o linguriţă de unt, o linguriţă de făină şi se stinge cu 150 g lapte. Se amestecă sosul cu supă şi se mai clocoteşte 5 minute împreună cu frunzele de pătrunjel verde tocate mărunt. Cînd s-a răcit, se adaugă cîteva picături de zeamă de lămîie în supa (aproximativ 200 g) pe care o dăm copilului.

COMPOTURI

COMPOT DE MERE

Cantităţi: 100 g mere, 150 g apă, 25 g zahăr, zeamă de lămîie, vanilie (parte dintr-un baton).

Se fierbe apa cu zahărul. Separat, se curăţă merele de coajă şi se taie felii, se scot sîmburii împreună cu miezul tare din fruct şi se pun în apă rece, ca să nu se înroşească.

Cînd siropul clocoteşte, se adaugă vanilia (numai o bucăţică) şi merele. Se fierb merele pînă se înmoaie. Se ia compotul de la foc şi se lasă să se răcească. Dacă copilul îl preferă mai acrişor, se adaugă zeama de lămîie.

Tot la fel se prepară şi compotul de pere, gutui, piersici, cireşe, vişine etc.

Scanned with OKEN Scanner

SUPĂ DE MĂCEȘE COAPTE

Cantități: 1 kg măcește coapte, 1 litru apă rece, 1—2 linguriță zahăr, 1—2 linguriță unt, zeamă de lămîie, sare, după gust.

Se curăță de codițe și vîrfuri 1 kg de măcește coapte și se spală în mai multe ape.

Se lasă apoi să stea în apă rece (aproximativ un litru) pînă a doua zi, apoi le punem să fiarbă la foc domol, cu vasul acoperit, pînă se zdrobesc ușor cu lingura.

Se strecoară și apoi se trec prin sită deasă, frecîndu-le cu o lingură de lemn. Se amestecă pireul de măcește cu zeama în care au fiert, se strecoară prin tifon și se pune din nou la fiert aproximativ 15—20 de minute (dacă supa este prea groasă, se mai poate adăuga apă).

Adăugăm zahăr 1—2 linguriță, sare, unt proaspăt și zeamă de lămîie, după gust.

Se servește cu tăiței, găluști de griș sau franzelă albă.

BUDINCĂ DIN PIREU DE SPANAC CU OREZ

Cantități: 500 g spanac, 5 g unt, 5 g făină, 5 g orez, sare după gust, o linguriță zeamă de lămîie.

Se alege spanacul de codițe (de preferat, foi de spanac cît mai tînăr) și se spală în mai multe ape.

Se pune la fiert în baia de apă (bain-marie) sau se fierbe înnăbușit în zeama lui.

Se ia de la foc și se scurge, păstrînd zeama. Se lasă să se răcească, apoi se toacă pe un fund de lemn și se pasează prin sită. Separat, se face un sos alb Béchamel — din 5 g unt, 5 g făină și 100 g lapte — în care se pune spanacul pasat.

Se adaugă zahărul și orezul, care a fost fiert separat și zeama de lămîie. Se amestecă totul împreună și se răstoarnă compoziția într-o formă unsă cu unt și presărată cu pesmet fin.

Se coace la cuptor încins, timp de 15—20 de minute.

APERITIV PENTRU ANEMICI

Cantități: 50 g ficat de pasăre sau de vițel, 5 g unt, pesmet, sare.

Ficatul de pasăre sau de vițel, care trebuie să fie foarte proaspăt, se trece de două ori prin sită, apoi se amestecă cu 2 linguriță pesmet prăjit în unt. Cînd punem ficatul, pesmetul să fie fierbinte.

Scanned with OKEN Scanner

La acest amestec se poate adăuga puţină zeamă de mere.

Se dă copiilor anemici de la vîrsta de 7 luni, dacă medicul nu indică altfel.

SUPĂ DE CARTOFI — PASATĂ

Cantităţi : un litru apă, 300 g cartofi curăţaţi, o ceapă, sare, unt, lămîie, un gălbenuş, smîntînă, pătrunjel tocat.

Se fierbe în clocot un litru de apă şi se adaugă ceapa curăţată, lăsîndu-se acoperit timp de 20—30 de minute, apoi punem şi cartofii curăţaţi şi tăiaţi în felii.

Se adaugă sarea lăsînd să fiarbă în continuare. Cînd cartofii sînt bine fierţi, se pasează prin sită, apoi se amestecă cu zeama de supă şi cu gălbenuşul de ou bătut cu smîntînă.

Adăugăm pătrunjel verde tocat, unt proaspăt şi zeamă de lămîie.

FIERTURĂ DE FAINĂ DE OREZ RUMENITĂ (cu lapte şi mere rase)

Cantităţi : 100 g lapte, 200 g apă, 10 g făină de orez rumenită, 10—15 g zahăr, un măr, aproximativ 100 g, puţină sare pudră.

Se clocoteşte apa cu sarea. Se toarnă în ploaie făina de orez, amestecînd mereu, ca să nu facă cocoloaşe şi se fierbe pînă se îngroaşă. Adăugăm apoi laptele şi zahărul, lăsînd să mai clocotească 5—10 minute.

Se ia de pe foc şi, cînd s-a răcorit, se adaugă 5 g unt proaspăt şi mărul spălat, curăţat de coajă şi dat prin răzătoarea de sticlă. Se amestecă bine compoziţia, apoi se serveşte.

Copiilor mai mari, peste 7 luni, le putem adăuga şi sirop de vişine sau zmeură.

SOS ROZ

Cantităţi : 100 g morcov, 5 g unt, 5 g făină, 50 g lapte, sare, zeamă de lămîie sau zahăr, după preferinţă.

Se face un sos alb din 5 g unt, 5 g făină, 50 g lapte, sare. Se fierbe lăsînd să scadă, pînă se îngroaşă puţin. Separat, se curăţă morcovul, se rade şi se stoarce. Apa se amestecă în sosul alb împreună cu zeama de lămîie sau puţin zahăr (după gustul copilului). Se serveşte ca adaos la legume fierte şi rasol.

Scanned with OKEN Scanner

FICAT LA CUPTOR, ÎN PLIC

Compoziția: un ficat de pasăre, o linguriță de unt, sare.

Se spală ficatul, se usucă într-un șervet foarte curat și se așază pe o hîrtie grasă de pergament pe care am pus o linguriță de unt proaspăt.

Se împachetează pergamentul în formă de plic, strîngînd bine capetele ca să nu curgă sucul pe care îl lasă ficatul, apoi se așază plicul pe o tavă și se pune la cuptor bine încins, 30—40 de minute.

Ficatul astfel fript se poate trece prin sită, pentru copiii mici, sau tocat și tăiat, pentru cei mai mari.

Se sărează, cînd se servește, și se consumă ca atare sau cu pireu de cartofi.

CIORBĂ DE PERIȘOARE DIN CARNE DE PASĂRE

Cantități: 500 g apă, 250 g carne cu os, o ceapă, un morcov, 1/3 lămîie, o linguriță orez, un pătrunjel verde, 1/2 gălbenuș, o linguriță lapte.

Se spală carnea, se alege de pe os și se trece de două ori prin mașina de tocat.

Se amestecă totul cu pătrunjel verde, 1/2 gălbenuș, o linguriță lapte și sare. Se pun separat oasele la fiert într-un vas acoperit, apoi se scoate spuma și se adaugă zarzavatul curățat și tocat mărunt. Cînd zarzavaturile sînt fierte, se scot oasele din supă și din tocătura pregătită mai înainte și se fac bile mici care se pun în zeama care fierbe. Se adaugă orezul ales și spălat, iar după 15—20 de minute se încearcă o perișoară dacă este fiartă. Se ia ciorba de la foc, se amestecă cu jumătate din gălbenușul pus la tocătură și se acrește cu zeamă de lămîie.

MERE ÎMBRĂCATE

Cantități: 200 g făină, 140 g unt, 70 g zahăr, un ou, sare, mere de mărimea unui ou.

Din făină, unt, zahăr, un gălbenuș și sare se face o cocă, pe care o lăsăm să stea o oră.

Se aleg mere mici, se scobesc, se curăță și se umplu cu marmeladă. Fiecare măr se învelește în foaie de cocă, se înmoaie în albuș și se tăvălește în zahăr. Se dau la cuptor la foc potrivit, pînă se rumenesc ușor.

Se servesc calde.

Scanned with OKEN Scanner

OREZ CU LAPTE ŞI COMPOT

Cantităţi: 2 căni de lapte, 1/2 cană apă, 2 linguri orez, un gălbenuş, 2 linguri şi jumătate zahăr, sare, vanilie, o cană compot de vişine, mere sau cireşe.

Se pune orezul la fiert în jumătate de cană cu apă şi puţină sare. După ce dă în cîteva clocote, se adaugă lapte şi se lasă să fiarbă la foc domol. Se adaugă vanilia şi 1/2 lingură zahăr şi se fierbe pînă se zdrobeşte bobul de orez. Separat, se freacă gălbenuşul spumă cu zahărul şi se amestecă cu orezul fierbinte. Se răstoarnă într-o formă de budincă şi se lasă să se răcească complet.

Cînd se serveşte, se adaugă zeama de la compot şi frişcă bătută.

SALATA DE GREPFRUT CU MERE

Cantităţi: 1/2 grepfrut, o linguriţă dulceaţă de vişine, un măr de aproximativ 100 g, frişcă dulce.

Zeama de la 1/2 grepfrut se amestecă cu mărul curăţat de coajă şi tăiat în feliuţe foarte fine. Se adaugă apoi o linguriţă dulceaţă de vişine şi deasupra se pune frişca, după care se lasă la rece timp de 30 de minute. Se serveşte ca felul trei, la masa de prînz.

CHIFTELE DIN CARNE

Se toacă prin maşină, de două ori, carnea de vacă sau pasăre. Se adaugă puţin miez de pîine, bine înmuiată în lapte, morcovul şi pătrunjelul fiert în supă şi tocat mărunt, pătrunjel verde tocat, sare şi un gălbenuş. Se frămîntă bine compoziţia şi, dacă este prea vîrtoasă, se poate adăuga puţin lapte rece. Se fac chiftele care apoi se prăjesc pe grătar sau se aşază toată compoziţia într-o formă lungă unsă cu unt şi presărată cu pesmet şi se coace la cuptor timp de 30—40 de minute. Se serveşte cu adaos de pireu de cartofi sau orez fiert amestecat cu puţin unt.

CORNULEŢE CU BRÎNZA DE VACI

Cantităţi: 250 g făină, sare, vanilie, 125 g unt, 125 g brînză de vaci.

Se amestecă împreună cantităţile de mai sus şi se întinde o foaie groasă cît o muche de cuţit. Se taie în pătrate care se umplu cu marmeladă, urdă, nucă, rahat etc.

Scanned with OKEN Scanner

Se pot tăia fîşii de 2 cm late şi de 6—8 cm lungime, pe care le ungem cu ou şi le presărăm cu chimen, susan sau schweitzer ras. Se coc la foc repede.

SOS OLANDEZ

Cantităţi: 3 linguri lapte sau smîntînă, 40 g unt, 1/2 gălbenuş de ou foarte proaspăt, sare, zeamă de lămîie, 10 g făină.

Se face un sos alb din unt şi făină, stins cu lapte.

Se adaugă gălbenuşul amestecat în puţină apă, sare şi puţină smîntînă. Se lasă să fiarbă la baie de apă pînă se îngroaşă puţin, apoi se ia de la foc şi se adaugă puţină zeamă de lămîie.

Se serveşte cu carne fiartă şi tocată, la fripturi şi salate.

MARMELADA DE MĂCEŞE

Cantităţi: 4 kg măceşe bine coapte, 1 kg zahăr, 6 litri apă.

Se aleg măceşele, se curăţă de codiţe şi frunze uscate, se spală în mai multe ape, apoi se pun la fiert cu apă. Se fierb pînă se înmoaie şi se zdrobesc uşor fructele. Se lasă să se răcească şi se trec prin sită foarte fină, apoi printr-un săculeţ de pînză deasă.

Din zeama obţinută se pun la fiert 4 pahare zeamă, cu 1 kg zahăr, apoi se fierbe pînă scade, ajungînd la consistenţa de pireu.

Se pune marmelada în borcane încălzite care se pun apoi în cuptorul cald fără foc. Se lasă în cuptor pînă prinde o crustă deasupra, apoi se leagă de două ori cu celofan.

Se foloseşte la prăjituri, clătite sau ca glazură la tortul de fructe.

SUC DE AFINE, COACĂZE, SMEURĂ, MURE, AGRIŞE — CU FRIŞCĂ

Cantităţi: 250 g fructe, 20 g sirop, 5 g frişcă.

Se spală fructele, se aleg de codiţe şi se zdrobesc într-o presă de fructe sau direct în tifon. Zeama se strecoară şi se amestecă cu sirop de zahăr fiert şi legat ca pentru dulceaţă.

Se serveşte ca atare sau cu adaos de frişcă bătută şi îndulcită — la 40—50 g suc, o linguriţă frişcă.

CREMA DE VANILIE

Cantităţi: un gălbenuş, 250 g lapte, 20 g zahăr, 1/2 lingură zeamil, ciocolată rasă sau sirop de vişine, cîteva fire de sare.

Scanned with OKEN Scanner

Se clocoteşte laptele cu vanilia şi foarte puţină sare.

Într-un vas separat, se freacă gălbenuşul cu zahărul pînă la spumă.

Se adaugă treptat zeamilul dizolvat într-o lingură de apă rece, apoi laptele se clocoteşte cu vanilia.

Se pune la foc, amestecînd mereu pînă se îngroaşă ca un terci. Se aşază în ceşti sau castronele mici. Deasupra se serveşte cu puţină ciocolată rasă sau sirop acrişor de fructe.

BUDINCA DE BRÎNZA DE VACI

Cantităţi: 200 g brînză de vaci, proaspătă, un gălbenuş de ou, proaspăt, 3 linguriţe de zahăr, 2 linguriţe de unt, sirop de dulceaţă, vanilie, cîteva fire de sare.

Se freacă gălbenuşul cu zahărul, făcîndu-se spumă.

Separat, se freacă spuma cu brînza de vaci, adăugîndu-se treptat untul, sarea, vanilia şi gălbenuşul frecat cu zahăr.

Se aşază compoziţia într-un vas mic, uns cu unt şi presărat cu făină şi se dă la cuptor sau se fierbe la baie de apă timp de 30 de minute.

Se serveşte călduţă, cu sirop de dulceaţă sau fără.

SUPA DIN ZARZAVATURI (verdeţuri de primăvară)

Cantităţi: 15 g unt, 65 g făină din care 60 g pentru supă, 60 g zeamă de supă, 500 g apă, o legătură de lobodă, 500 g spanac, foi de ceapă verde, leuştean, lămîie, o lingură smîntînă.

Se spală bine verdeţurile în mai multe ape, se aleg codiţele care se îndepărtează şi se înnăbuşă în 10 g unt, timp de 10—15 minute, amestecînd din cînd în cînd, apoi se adaugă 500 g apă şi se lasă să clocotească. Din restul de unt (5 g), cu 5 g făină, se face un sos pe care îl stingem cu o ceşcuţă din zeama de la supă.

Se amestecă totul împreună, lăsînd să fiarbă.

Cînd verdeţurile sînt fierte, se adaugă smîntîna. Apoi se ia de la foc şi, cînd s-a răcorit, se adaugă şi zeama de lămîie.

SUPA DE ROŞII

Cantităţi: 500 g apă, o ceapă, un morcov, un pătrunjel, 300 g roşii, un ardei gras, o lingură orez, un ou, o lingură făină, 1—2 linguriţe unt proaspăt, frunze de pătrunjel.

Se pune la fiert 500 g apă. Se spală zarzavatul la apă curgătoare, se curăţă şi se pune în apa care clocoteşte.

Scanned with OKEN Scanner

Se fierbe pînă se înmoaie bine, apoi se adaugă ardeiul şi roşiile spălate. Se clocoteşte totul împreună, pînă fierb şi roşiile. Se strecoară supa şi tot zarzavatul se pasează prin sită.

Se pune din nou la fiert, cu orez. Cînd orezul s-a fiert, se adaugă la supă pătrunjel verde tocat şi unt proaspăt. Se serveşte caldă. Tot această supă mai poate fi servită cu „zdrenţe" făcute dintr-un ou întreg bătut cu o lingură de făină, din care obţinem o compoziţie groasă ca o smîntînă ce se toarnă în supa fierbinte în timp ce clocoteşte.

SOS DE MĂCEŞE

Cantităţi: 30 g marmeladă de măceşe, 5 g unt, 50 g lapte, 5 g făină, sare.

Se face un sos alb din 5 g unt topit, 5 g făină, stins cu 50 g lapte rece. Se amestecă totul repede ca să nu facă cocoloaşe şi se adaugă sare şi marmeladă de măceşe. Se mai dă într-un clocot. Se serveşte cu rasol de vacă sau pasăre şi cu cartofi fierţi.

CIORBĂ DE PERIŞOARE

Cantităţi: 500 g apă, 200 g carne fără os, 150—200 g os cu sită, o ceapă, un morcov, pătrunjel verde, 2 linguriţe orez, sare, lămîie, borş (sau zer).

Se pune la fiert osul cu sită în 500 g apă rece şi puţină sare. Se fierbe osul pînă scade apa la jumătate, apoi se completează cantitatea de apă scăzută prin fierbere ca să ajungă din nou la 500 g, iar în clocot se adaugă zarzavatul spălat, curăţat şi tăiat mărunt, în ordinea următoare: ceapa tăiată mărunt — se clocoteşte 2—3 minute — apoi morcovul şi la urmă pătrunjelul.

Separat, se toacă carnea prin maşină, de două ori, se adaugă puţin miez de pîine albă şi sare.

Se fac bile de mărimea unei nuci, cu mîna înmuiată în apă rece şi se dau drumul în zeama de oase care fierbe zarzavatul.

Se adaugă orezul ales şi spălat şi se lasă să fiarbă.

Se încearcă orezul şi o perişoară dacă sînt fierte, se ia de la foc şi se serveşte cu borş proaspăt fiert, cu lămîie sau cu zer proaspăt.

Se poate adăuga un gălbenuş de ou frecat cu smîntînă proaspătă.

Scanned with OKEN Scanner

BUDINCA DE PÎINE ALBA CU ŞUNCA

Cantităţi: o chiflă şi jumătate, tăiată felii subţiri, se înmoaie în lapte, apoi se scurge bine şi se aşază într-o cratiţă de 1/2 litru, unsă cu unt şi tapetată cu pesmet. Peste un strat de pîine aşezăm umplutura, apoi iar un strat de pîine şi deasupra se toarnă restul de lapte în care s-au înmuiat chiflele plus cîteva bucăţele de unt.

Umplutura se face cu 30—40 g şuncă slabă tocată mărunt, amestecată cu un gălbenuş, cu albuşul spumă, sare, o linguriţă de unt şi verdeaţă tocată mărunt.

Se coace la foc potrivit pînă a absorbit tot laptele şi s-a rumenit uşor. Se răstoarnă şi se serveşte cu smîntînă.

CHIFTELUŢE DE LEGUME

Cantităţi: 2 morcovi (aproximativ 150 g), unt, făină de grîu sau pesmet fin, 4 cartofi (aproximativ 200 g), verdeaţă tocată, sare, un ou.

Se spală cu peria la apă curgătoare morcovul şi cartoful. Morcovul se pune la fiert în apă cu sare, iar cartofii se fierb separat în coajă. Se lasă să se răcească şi se trec prin maşina de carne, curăţind înainte cartofii de coajă. Se amestecă cu puţină sare, o linguriţă făină, gălbenuş şi verdeaţă. Se frămîntă bine, apoi se adaugă albuşul bătut spumă. Se fac grămăjoare cu lingura, se dau prin făină şi se prăjesc în unt încins. După ce s-au prăjit se poate adăuga pe fiecare cîteva picături de zeamă de lămîie. Se servesc calde.

BUDINCA DE CONOPIDA

Cantităţi: o conopidă mică, 2 linguri smîntînă, o lingură unt, 2 linguri caşcaval ras, un ou, 2 linguriţe unt, o lingură pesmet.

Se fierbe conopida în apă cu sare, se scurge, se zdrobeşte, se adaugă untul frecat spumă, gălbenuşul, caşcavalul, smîntîna, pesmetul şi, la sfîrşit, albuşul spumă. Se coace 20 de minute la cuptor într-o formă unsă cu unt şi presărată cu pesmet.

Se poate coace şi la baia de apă, timp de 30 de minute.

FULGI DE OVĂZ CU NUCI

Cantităţi: 40 g fulgi de ovăz, 300 g lapte, 25 g zahăr, 5 g unt, coajă de lămîie rasă.

Fulgii de ovăz fierţi în prealabil în apă se dau apoi în cîteva clocote în lapte. Se adaugă zahărul, sarea şi untul.

Scanned with OKEN Scanner

Se lasă să scadă pe foc pînă ajung la consistența unui orez cu lapte. Se amestecă cu nucile mărunțite și coaja de lămîie rasă.

Se răstoarnă apoi în compotieră. Se pot asezona cu mere rase pe răzătoare de sticlă și scorțișoară.

CREMA DE VANILIE CU ZEAMIL

Cantități: 1/2 litru lapte, 2 linguri rase de zeamil, o lingură unt, 3 linguri zahăr, sare.

Se clocotesc laptele, zahărul și untul. Separat, se dizolvă zeamilul în lapte rece într-o ceșcuță de cafea.

Se amestecă zeamilul cu laptele care clocotește și se lasă să fiarbă amestecînd mereu, pînă se îngroașă. Se ia de la foc, se adaugă gălbenușul crud și albușul bătut spumă.

Se răstoarnă compoziția într-o formă unsă cu unt și presărată cu griș, apoi se fierbe la baia de apă timp de 50—60 de minute, fiind acoperită cu capac. Se răstoarnă foarte puțin călduță.

Se servește cu fructe din dulceață sau cu fructe proaspete fără sîmburi.

PAPARĂ — „TACI ȘI ÎNGHITE"

Cantități: 250 g lapte sau apă, 20 g mălai, 20 g brînză de vaci sau urdă, 10 g zahăr, 5 g unt, o lingură smîntînă, sare.

Se pune laptele la fiert (sau apa) cu puțină sare și zahăr. Cînd clocotește, se adaugă mălaiul cernut, în ploaie.

Se fierbe 20 de minute, amestecînd mereu. Se ia de la foc, se adaugă brînza de vaci, untul și 2 linguriță de smîntînă.

Se așază totul într-o formă unsă cu unt și se dă la cuptor 15—20 de minute. Se servește caldă. Se poate pregăti și fără zahăr.

APERITIV DIN FICAT PENTRU ANEMICI

Cantități: 200 g ficat crud, de pasăre, 50 g unt proaspăt, un gălbenuș de ou proaspăt, sare.

Ficatul crud se dă prin sită sau prin mașina de tocat carne.

Se amestecă cu unt proaspăt, un gălbenuș de ou și se sărează.

Se fac chifteluțe mici sau perișoare, care se scufundă în apă clocotită sau în supă fierbinte timp de 2—3 minute.

Pot fi fripte cîteva minute, pe grătarul încins și se servesc ca atare. Se servește numai o porție (2—3 perișoare).

Scanned with OKEN Scanner

BUDINCA DE GRIŞ SAU OREZ, CU FRUCTE ZAHARISITE SAU STAFIDE

Cantităţi : 250 g lapte, 20 g zahăr, 20 g griş sau orez, un ou, 10 g unt, vanilie, coajă de lămîie, sare, fructe zaharisite sau stafide.

Se clocoteşte laptele cu vanilia şi sare, se adaugă grişul ploaie, lăsîndu-l să fiarbă timp de 15—20 de minute. Se freacă separat gălbenuşul cu zahărul, se adaugă untul şi grişul, iar după ce s-a răcit, coaja de lămîie rasă, albuşul spumă şi fructele tăiate mărunt. Se amestecă totul împreună şi apoi se aşază fie într-o formă de budincă unsă cu unt şi presărată cu pesmet, fie într-o formă tapetată cu zahăr ars.

Se fierbe la baia de apă timp de 30 de minute.

TARTE CU FRUCTE

Cantităţi : 40 g făină, 20 g lapte, 40 g zahăr, 150 g fructe, 1/4 ou, 15 g unt, sare.

Se amestecă făina cu laptele, jumătate din cantitatea de zahăr, unt, 1/4 de ou şi sare. Se păstrează numai atît unt cît trebuie pentru uns formele.

Se formează un aluat care se pune 30 de minute la rece.

Se ung formele, se presară cu făină şi se tapetează cu un strat subţire din aluatul de tartă. Partea centrală scobită a tartei se umple cu cîteva boabe de porumb, apoi se dau la cuptor. Cînd sînt uşor rumenite, se scot boabele de porumb şi se umplu tartele cu fructe crude, tăvălite prin zahăr. Tartele se mai pot umple cu cremă de vanilie sau cu fructe din dulceaţă.

SOS DE LEGUME

Cantităţi : 2 morcovi, aproximativ 70 g, pătrunjel, rădăcină, o ţelină mică, 2 cartofi, 1/2 ardei gras, 2 roşii potrivite, 10 g unt, pătrunjel verde tocat (frunze), apă.

Legumele se spală, se curăţă, apoi din nou se spală, se taie felii subţiri şi se fierb înnăbuşit în puţină apă. Cînd sînt bine fierte, se strecoară şi se trec prin sită.

Se adaugă untul şi zeama în care au fiert, sare şi se mai fierbe timp de 20 de minute la foc domol, în cratiţă descoperită, ca să scadă. Cînd sosul este aproape gata, se adaugă pătrunjelul tocat mărunt.

Sosul se serveşte ca adaos la rasol (în acest caz, folosim zarzavatul fiert în supa de carne, la care adăugăm numai roşia şi ardeiul), ca sos la perişoare de carne sau la macaroane fierte sau friptură.

Scanned with OKEN Scanner

PAPANAŞI FIERŢI

Cantităţi: 200 g brînză de vaci, un ou, o linguriţă de unt, 2 linguriţe griş sau făină, 2 linguri smîntînă, 30 g zahăr, sare.

Se freacă bine brînza de vaci cu gălbenuşul şi se adaugă grişul şi albuşul spumă. Separat, se clocoteşte apa cu sare.

Se taie cu lingura găluşti care se pun la fiert în apa ce clocoteşte. Se fierb papanaşii 5—10 minute (pînă se ridică la suprafaţă), apoi se scurg şi se servesc calzi, cu smîntînă, unt şi zahăr pudră.

BUDINCA DE MERE

Cantităţi: 2 ouă întregi, 250 g mere rase, 50 g zahăr, 2 linguriţe zahăr, 20 g unt, vanilie, 30 g făină, scorţişoară.

Curăţăm cîteva mere şi le dăm prin răzătoare atît cît să obţinem o ceaşcă de un sfert de litru. Le stoarcem de zeamă, le presărăm cu linguriţa zahăr, scorţişoară şi vanilie.

Separat, frecăm spumă 20 g unt cu 50 g zahăr şi adăugăm apoi pe rînd gălbenuşurile, apoi făina, în ploaie, sarea, merele şi la urmă albuşurile — spumă.

Se aşază într-o formă unsă cu unt şi presărată cu pesmet şi se coace 3/4 oră la foc potrivit. Se răstoarnă după ce se răceşte. Se serveşte ca atare cu puţin sirop de vişine, sau zmeură.

BUDINCA DE URDĂ ŞI STAFIDE

Cantităţi: 2 chifle albe (sau 100 g lapte şi 100 g urdă), 2 ouă, o linguriţă stafide, 2 linguri zahăr, coajă de lămîie, vanilie.

Se înmoaie chiflele în lapte pînă devin pufoase, apoi se storc, se frămîntă şi se amestecă cu 2 gălbenuşuri frecate spumă cu 2 linguri de zahăr. Se adaugă urda frecată, sare, coajă de lămîie, vanilia, stafidele, 1—2 linguri lapte şi numai la urmă albuşul de ou, bătut spumă tare.

Se amestecă totul împreună, se aşază într-o formă unsă cu unt şi presărată cu pesmet. Se coace la cuptor potrivit 20—30 de minute, apoi se răstoarnă. Se serveşte simplă sau se poate unge cu gem de caise.

FIDEA CU BRÎNZA DE VACI

Cantităţi: 50 g fidea, 50 g brînză de vaci, 1/2 ou, 50 g lapte, 10 g zahăr, 8 g unt, vanilie.

Fideaua fiartă în apă — şi scursă — se răstoarnă în laptele cald, lăsînd-o să se răcească. Se adaugă apoi oul şi puţin zahăr

Scanned with OKEN Scanner

pisat cu vanilie. Se unge o formă cu unt, se pune un strat de brînză dat prin sită şi amestecat cu zahăr şi deasupra restul de fidea. Se presară cu pesmet deasupra, se adaugă cîteva bucăţele de unt şi se coace timp de 30 de minute la cuptor.

CARTOFI CU BRÎNZA ŞI SMÎNTÎNĂ

Cantităţi: 2—3 cartofi fierţi, un ou fiert tare, 2 linguriţe unt, 2—3 linguri smîntînă, 100 g brînză de vaci, telemea desărată sau caşcaval, lapte (cînd se prepară cu caşcaval sau brînză telemea se dă la copii de peste un an).

Cartofii spălaţi se fierb în coajă şi se lasă să se răcească, apoi se curăţă şi se taie felii subţiri. Se unge o formă cu unt şi se aşază un rînd de cartofi, un rînd de felioare de ou fiert, un rînd de brînză, apoi se stropeşte cu smîntînă. Se aşază straturi-straturi, pînă terminăm toată cantitatea. Deasupra se toarnă restul de smîntînă amestecată cu lapte şi se lasă la cuptor 20—30 de minute să se rumenească.

BUDINCĂ DE OREZ CU MERE

Cantităţi: 500 g apă, 50 g nuci măcinate, 1/2 lingură orez, 25 g stafide, 3 mere mari, 10 g unt, 250 g apă, sare, 2 linguri zahăr.

Se fierbe orezul cu apă şi, separat, se fierb mere acrişoare, ca un compot scăzut de tot şi dulce.

Se aşază într-o formă unsă cu unt şi presărată cu pesmet un rînd de orez, un rînd de mere, un rînd de nuci măcinate şi alt rînd de orez cu stafide. Se pune apoi unt deasupra şi se dă la cuptor.

FULGI DE OVĂZ CU MERE

Cantităţi: 25 g fulgi de ovăz, 5 linguri apă, 30 g smîntînă, 150 g mere, 10 g nuci, 10 g miere, 150 g zeamă de lămîie, 100 g fructe zaharisite, 10 g zahăr.

Fulgii de ovăz fierţi în prealabil în apă se dau apoi în cîteva clocote în lapte. Se lasă să se răcească, apoi se adaugă smîntîna, zeama de lămîie, merele rase prin răzătoarea de sticlă, mierea de albine şi nucile măcinate şi se aşază în forme de servit.

Se garnisesc cu fructe crude şi zahăr sau fructe zaharisite, tăiate mărunt.

Scanned with OKEN Scanner

BUDINCA DE TAIȚEI CU BRÎNZA DE VACI ȘI MERE

Cantități: un ou întreg, făină — cît cuprinde — circa 200 g apă, 2—3 linguriţe unt, 100 g brînză de vaci, 2 mere mari, 30 g zahăr, sare, vanilie.

Se frămîntă un aluat vîrtos de tăiţei, dintr-un ou întreg şi făină.

Se întinde o foaie subţire, se presară cu făină şi se lasă să se usuce pe ambele părţi, pe un şervet.

Se rulează şi se taie tăiţei foarte subţiri. Fierbem tăiţeii în apa care clocoteşte cu sare, timp de 10—15 minute.

Se scurg prin strecurătoare şi se limpezesc tot prin strecurătoare, cu apă rece.

Separat, frecăm spumă brînza de vaci, curăţim merele de coajă, le tăiem felioare foarte subţiri şi le punem să fiarbă împreună cu zahărul, vanilia şi o linguriţă de unt. Cînd a scăzut tot sucul lăsat de mere la fiert, se iau de pe foc şi se lasă să se răcească. Merele se amestecă, în timp ce le pregătim, numai cu o lingură de lemn nouă. Se unge o crăticioară smălţuită cu restul de unt şi se aşază un strat de tăiţei, unul de brînză, altul de mere, pînă le terminăm. Ultimul strat să fie de tăiţei. Se dă apoi la cuptor încins timp de 30 de minute. Se răstoarnă, se lasă să se răcească, apoi se serveşte.

Se poate servi cu frişcă.

OREZ CU MERE

Cantități: 50 g orez, 5 g unt, 150 g mere, 20 g zahăr, scorţişoară.

Se curăţă merele de coajă şi se taie în felii. Cozile şi cotoarele se pun la fiert cu apă, atît cît să le acopere cu două degete mai sus.

În această zeamă strecurată se fierbe orezul. Cînd acesta este pe jumătate fiert, se adaugă o parte de zahăr, sare şi merele şi se continuă fierberea. Apoi se adaugă untul. După ce a fiert, se aşază în forme şi se presară cu scorţişoară, nucă măcinată şi zahăr pudră.

BUDINCA DE FICAT

Cantități: 100 g carne, 250 g ficat, 100 g smîntînă, 2 ouă o chiflă, sare.

Carnea, ficatul şi pîinea înmuiată se dau prin maşină. Se adaugă ouăle, smîntîna, sarea şi pătrunjel verde tocat.

Scanned with OKEN Scanner

Se toarnă compoziţia într-o formă unsă cu unt şi presărată cu pesmet şi se dă la cuptor 35 de minute.

Se taie în felii şi se serveşte cu sos de smîntînă sau zarzavat sote.

BUDINCA DE TAIŢEI CU CARNE TOCATĂ

Cantităţi : 2 ouă şi făină, cît cuprinde.

Din ou şi făină cît cuprinde se face un aluat vîrtos care se frămîntă bine pe masa de aluat şi se împarte în două părţi.

Se întind 2 foi subţiri cît muchia de cuţit, se presară cu făină şi se lasă să se usuce întinse pe un şervet.

Cînd sînt bine uscate, se taie foaia în fîşii late de 5—6 cm, se suprapun şi se taie tăieţei laţi de 1 cm după care se fierb în apă cu sare.

Se unge cratiţa cu unt şi se presară cu pesmet fin, iar tăiţeii fierţi se amestecă cu unt proaspăt.

Se pune în cratiţă un strat de tăiţei, deasupra un strat de carne fiartă (de rasol) tocată şi amestecată cu sare şi puţin bulion de roşii, apoi alt strat de tăiţei (ultimul rînd să fie de tăiţei).

Se toarnă deasupra 1/2 pahar lapte sau zeamă de carne amestecat cu un gălbenuş şi albuş spumă.

Se rade puţin caşcaval, cîteva bucăţele de unt şi se dă la cuptor timp de 30 de minute.

CROCHETE DE ŞTIUCĂ

Cantităţi : o ştiucă de 500—600 g, 2 ouă, o ceapă înnăbuşită în unt, 1—2 felii pîine albă muiată în untdelemn, pătrunjel tocat, sare.

Se spală bine ştiuca, se taie pielea în jurul capului şi cu cuţitul se caută să se cureţe de piele trăgînd-o înapoi spre coadă. Se trece carnea de 2—3 ori prin maşina de tocat împreună cu miezul de la pîinea albă muiată în untdelemn şi stoarsă. Se amestecă apoi cu ceapă tăiată fin şi trasă în unt, sare, pătrunjel verde tocat, gălbenuş şi albuş bătut spumă. Se fac cu mîna crochete lungi de 8 cm, se tăvălesc prin pesmet fin şi se prăjesc în untdelemn încins, pe toate părţile.

Se servesc calde şi reci, cu cartofi fierţi şi cu unt.

Scanned with OKEN Scanner

CROCHETE DE DOVLECEI, CU BRÎNZA DE VACI

Cantităţi: 1—2 dovlecei, un ou întreg, 1—2 linguri brînză de vacă, 2 linguriţe făină, o linguriţă pătrunjel verde tocat, pesmet, sare.

Se spală dovleceii, se rad de coajă, se spală încă o dată, apoi se dau prin răzătoarea de zarzavat. Se amestecă cu puţină sare (după gust) şi se lasă să stea aproximativ 30 de minute.

Se storc bine, se amestecă cu brînză pe care am frecat-o spumă, cu gălbenuşul de ou, cu făina, verdeaţa tocată, albuşul spumă şi sarea. Se fac cu lingura crochete, care se dau prin făina de grîu sau pesmet şi se prăjesc în unt.

CARTOFI UMPLUŢI

Cantităţi: 2 cartofi, un ou, 50 g brînză de vaci, 50 g şuncă, 2 linguri smîntînă, sare.

Cartofii fierţi în coajă se curăţă şi se scobesc la mijloc, iar miezul lor se amestecă bine cu brînza de vaci, cu şuncă tocată bucăţi şi sare.

Se umplu cartofii, se aşază în tavă unsă, se toarnă smîntîna deasupra şi se servesc calzi.

GĂLUŞTI DE GRIŞ CU LAPTE

Cantităţi: un ou întreg, griş, un litru apă, 300 g lapte, 4 linguriţe zahăr, vanilie, sare.

Se pune la fiert apă cu sare. Începem să pregătim găluştile de griş numai atunci cînd apa a început să clocotească.

Batem bine cu furculiţa oul întreg şi adăugăm griş — în ploaie — pînă obţinem o pastă, fără a fi însă vîrtoasă. Înmuiem linguriţa în apa clocotită şi tăiem găluşti subţiri (acestea cresc în apă la fiert), pe care le punem treptat în apa care clocoteşte.

Le fierbem acoperit timp de 15—20 de minute. Le încercăm dacă sînt fierte (tăiem o găluşcă în două pentru a controla dacă este fiartă pînă la mijloc). Le strecurăm, apoi le punem în laptele pe care l-am fiert cu zahăr şi vanilie. Se servesc ca desert sau ca masă de seară.

GĂLUŞTI DE BRÎNZA ÎN PESMET

Cantităţi: 100 g brînză de vaci, un ou, o lingură griş, sare, 2 linguri pesmet, 50 g unt, o lingură zahăr pudră, vanilie.

Se freacă brînza de vaci, ca o cremă, se adaugă gălbenuşul, grişul, sarea şi albuşul spumă.

Scanned with OKEN Scanner

Se fac găluşti rotunde, care se fierb în apă clocotită, cu sare. Cînd sînt bine fierte (se încearcă o găluşcă după ce se ridică deasupra apei), se scot cu lingura cu găuri (de spumat) şi se tăvălesc în pesmetul rumenit în unt.

Se aşază într-o tavă, se pudrează cu zahăr vanilat şi se dau la cuptor. Se servesc calde, cu sau fără smîntînă.

DOVLECEI UMPLUŢI CU URDĂ

Cantităţi: 1—2 dovlecei tineri, un ou întreg, o linguriţă făină, o linguriţă unt, o lingură urdă proaspătă sau brînză de vaci, 1/2 ceaşcă lapte, 1/2 linguriţă mărar, 1—2 linguriţe smîntînă proaspătă.

Se spală dovleceii, se curăţă de coajă, se scobesc de sîmburi cu linguriţa şi se taie în jumătate.

Separat, se face un sos alb dintr-o linguriţă de unt şi o linguriţă de făină, stins cu o linguriţă de lapte. Se lasă să se răcească sosul, se adaugă gălbenuşul de ou, urda frecată spumă, albuşul şi mărarul tocat. Se umplu jumătăţile de dovlecei scobiţi cu acest amestec, se aşază într-o tavă unsă cu unt, se stropesc cu smîntînă şi se dau la cuptor la foc potrivit, timp de 30 de minute.

Se serveşte o porţie.

STRUDEL DE FRUCTE

Cantităţi: aluat: 250 g făină, 1—2 linguri apă călduţă, o linguriţă untdelemn. Umplutură: 2 linguri pesmet, 750 g fructe, zahăr, unt.

Din făină, untdelemn, apă călduţă şi sare se face un aluat care se lasă să stea 1/2 de oră acoperit cu o cratiţă încălzită. Apoi se întinde o foaie subţire, se taie marginile groase, se stropeşte cu unt, se presară cu pesmet şi cu fructele rase tăiate mărunt sau întregi şi amestecate cu zahăr. Se rulează şi se coace la foc potrivit într-o tavă unsă cu unt.

Umplutura poate fi făcută din cireşe sau vişine fără sîmburi, mere rase, nuci măcinate, fierte în lapte şi amestecate cu stafide şi scorţişoară.

PAPANAŞI PRĂJIŢI

Cantităţi: 200 g brînză de vaci proaspătă, un ou, o linguriţă unt, 25 g făină de grîu, zahăr, sare.

Se freacă spumă brînza de vaci şi se adaugă gălbenuşul, făina, albuşul spumă şi sarea.

Scanned with OKEN Scanner

Se fac grămăjoare mici, care se dau prin făină şi se turtesc la mijloc prin apăsare cu degetul, după care se rumenesc în unt încins. Se servesc cu smîntînă sau pudrate cu zahăr.

BUDINCA DE MERE

Cantităţi : 2 chifle, scorţişoară, 2 mere, un ou, 2 pere, 30 g unt, o lingură zahăr, o ceaşcă lapte, coajă de lămîie, sare.

Chiflele se înmoaie în lapte şi se storc. Se freacă untul spumă, se adaugă zahărul pudră, gălbenuşurile, chiflele muiate şi sfărîmate, scorţişoară, apoi albuşul spumă, coaja de lămîie şi se amestecă uşor.

În forma unsă şi presărată cu pesmet se pune un strat din această compoziţie şi cîte un rînd de mere şi pere curăţate şi tăiate felii, presărate cu zahăr şi scorţişoară.

Se coc la foc potrivit timp de o oră.

ROŞII UMPLUTE CU MACAROANE

Cantităţi : 2 roşii potrivite, 2—3 linguri macaroane fierte, un ou, 2 linguriţe unt, o lingură smîntînă, caşcaval ras, sare.

Roşiile, spălate, se scobesc, se umplu cu macaroanele fierte şi amestecate cu gălbenuş, unt, caşcaval ras şi albuşul spumă.

Se aşază roşiile într-o tavă unsă cu unt şi presărată cu caşcaval ras, iar deasupra cîte o bucăţică de unt şi smîntînă.

Se dau la cuptor bine încins, pînă scade zeama şi se rumenesc.

Se servesc calde cu unt proaspăt.

BUDINCA DE OREZ CU GRIŞ ŞI MERE

Cantităţi : 500 g lapte, 1½ lingură orez, o lingură griş, 2 linguri zahăr, un ou întreg, 2—3 mere mari, 2 linguriţe unt, scorţişoară, vanilie, sare.

Se alege orezul, se spală şi se pune la fiert cu 1/2 pahar apă. După ce fierbe 2—3 minute, se adaugă laptele, sarea şi vanilia şi se fierbe amestecînd mereu pînă se zdrobeşte bobul.

Cînd orezul este aproape fient şi înainte de a lua cratiţa de la foc, amestecăm şi grişul turnat — în ploaie.

Se lasă să se răcească. Separat se freacă spumă gălbenuşurile cu zahărul şi se amestecă cu fiertura de orez şi griş.

Se bat şi albuşurile pînă la spumă tare, amestecîndu-le şi pe acestea cu orezul.

Se unge o cratiţă cu unt, se presară cu griş sau pesmet, se aşază un strat din merele curăţate de coajă şi tăiate felioare

Scanned with OKEN Scanner

foarte subţiri, apoi se presară cu zahăr şi scorţişoară, iar deasupra se aşază un strat din fiertura de orez-griş. Aşezăm astfel cîteva rînduri, iar deasupra punem cîteva bucăţele de unt. Se coace la foc potrivit timp de 30 de minute. Se răstoarnă din formă, se lasă să se răcească, apoi se taie.

BUDINCA DIN FAINA DE OREZ CU BRÎNZĂ DE VACI
(2—3 porţii)

Cantităţi: 500 g lapte, 100 g apă, 2 linguri făină de orez, 100—200 g brînză de vaci, 60 g zahăr, 30 g unt, un ou, sare, vanilie.

Se pune la clocotit 100 g apă în care se toarnă, în ploaie, 2 linguri făină de orez (orezul este ales şi măcinat prin maşină). Deoarece amestecul se îngroaşă, se adaugă laptele şi se lasă să fiarbă la foc domol, pînă scade, amestecînd mereu ca să nu se prindă. Se ia de la foc şi se lasă să se răcească, apoi se amestecă cu brînză de vaci pe care am frecat-o şi la care i-am adăugat la urmă un gălbenuş de ou şi zahăr vanilat.

Albuşul se bate spumă tare, amestecîndu-se cu întreaga compoziţie, care se răstoarnă într-o formă unsă cu unt şi presărată cu griş sau pesmet. Deasupra se mai pun cîteva bucăţele de unt.

Se dă la cuptor timp de 30—40 de minute apoi se răstoarnă şi se serveşte o porţie, cu adaos de sirop de fructe sau puţină ciocolată rasă.

SOS DE ROŞII

Cantităţi: 2 roşii potrivite, 5 g unt, zahăr, sare.

Se fierb roşiile cu puţină apă şi se dau prin sită.

Separat, se topeşte untul, în care se adaugă sosul de roşii şi se lasă să fiarbă împreună cu zahărul (1/2 lingură şi puţină sare).

Se poate prepara şi cu zeamă de la supă.

Se serveşte ca adaos la rasol sau macaroane.

SUPĂ DE OU

Cantităţi: 500 ml lapte, 500 ml apă, 10 g făină de grîu sau de porumb alb, 50 g zahăr, un ou.

10 g făină de grîu sau de porumb alb se fierb în 500—1 000 ml apă. Se adaugă 500 ml lapte proaspăt şi 50 g zahăr. Totul se fierbe într-un timp scurt şi se răceşte, apoi se amestecă cu un gălbenuş de ouă de găină, proaspăt, bine bătut. Se poate servi ca gustare la ora 17.

Scanned with OKEN Scanner

SALATĂ DE ȚELINĂ ȘI MERE

Cantități: o țelină mare, 4 mere, o lămîie, 2 linguri de stafide, cîteva alune, 2—3 linguri smîntînă, zahăr, sare.

Țelina și merele spălate se cojesc, se rad și se stropesc imediat cu zeama de lămîie, ca să nu se înnegrească.

Se adaugă stafidele spălate și alunele tăiate în bucăți, o lingură de zahăr (după gust), puțină sare și smîntînă.

URZICI CU SOS DE SMÎNTÎNĂ

Cantități: 100—150 g urzici foi, tinere și proaspete, 2 linguri untdelemn, 1/2 ceașcă smîntînă, puțin zahăr, sare.

Se iau 100—150 g urzici foi, foarte tinere și proaspete.

Se aleg, se spală foarte bine lăsîndu-se să se scurgă fără să se stoarcă, apoi se toacă mărunt pe un fund de lemn curat.

Se amestecă cu 2 linguri de untdelemn, 1/2 ceașcă smîntînă, puțin zahăr și sare.

Se servește ca adaos la friptură sau rasol.

CHIFLE UMPLUTE CU BRÎNZĂ DE VACI SAU ȘUNCĂ

Cantități: 2 chifle, un ou, 40 g brînză de vaci, 20 g zahăr, 250 ml lapte, 20 g unt.

Se taie un capac la fiecare chifliă, se scobesc și se pun în lapte fierbinte, avînd grijă să se întoarcă pentru a se înmuia uniform.

Se scot apoi cu lingura de spumă și se pun într-o crăticioară unsă, după care se pune, în fiecare, umplutura pe care o dăm mai jos și unt cît o alună, iar deasupra căpăcelul, peste care se rade cașcaval. Se rumenesc ușor la cuptor.

Umplutura I: se amestecă brînza de vaci cu gălbenușul, puțin miez de la o chiflă înmuiată în lapte și stors, zahăr și albușul spumă.

Putem pune puțină coajă de lămîie și un praf de vanilie.

Umplutura a II-a: 150 g șuncă de Praga slabă, 2 linguri smîntînă, un gălbenuș, un albuș bătut spumă, miez alb înmuiat în lapte.

Se amestecă totul împreună și se umplu chiflele.

Scanned with OKEN Scanner

OREZ CU LIMBĂ ŞI SOS ALB

Cantităţi: 75 g orez sau arpacaş, un ou, o linguriţă unt, o lingură brînză rasă, 200 g carne de pasăre sau viţel fiartă, 2—3 felii limbă fiartă, 70 g sos alb, o linguriţă verdeţuri, sare.

Se fierbe orezul în apă multă şi se lasă apoi să se scurgă.

Se amestecă cu brînză şi cu ou şi se coace în forme mici unse cu unt, timp de 15 minute.

Carnea se taie bucăţele mai mari şi se amestecă cu verdeţurile şi sosul fierbinte.

Orezul copt în forme se aşază într-un castron şi se acoperă cu carne tăiată şi sos. Pe fiecare formă se aşază cîte o felie de limbă fiartă.

STRUDEL DE ZARZAVAT

Cantităţi: 160—180 g făină, o lingură untdelemn, 3/4 kg zarzavat, pesmet, unt.

Din făină, untdelemn, puţină apă călduţă şi eventual 1/2 ou, se face o cocă uşoară de ştrudel, care se acoperă şi se lasă să stea o jumătate de oră. Se întinde apoi pe un şervet presărat cu făină o foaie de 1 cm grosime care se stropeşte cu unt. Se întinde din toate părţile cît se poate de subţire şi se taie marginile groase.

Foaia subţire se stropeşte cu unt topit şi pesmet, apoi se aşază uniform zarzavaturile care au fost fierte sau înnăbuşite şi tăiate bucăţi. Se pot folosi: mazăre, varză de Bruxelles, ţelină, carote, gulii şi fasole verde. Se rulează foaia, se aşază pe o tavă unsă şi se coace la cuptor la foc potrivit. Se serveşte cald, cu smîntînă deasupra şi puţin caşcaval ras.

BUDINCA DE ZARZAVAT CU MACAROANE

Cantităţi: 150 g macaroane, 250 g zarzavat, 125 g smîntînă dulce, caşcaval, 40 g unt, 2 ouă.

Se fierb macaroanele şi se strecoară. Separat, se taie felurite zarzavaturi, spălate şi curăţate şi se înnăbuşe în unt. Untul, gălbenuşul, smîntîna şi schweitzerul sau brînza de vaci se amestecă bine împreună, apoi se adaugă macaroanele, zarzavatul şi albuşul spumă. Se răstoarnă într-o cratiţă unsă cu unt şi presărată cu pesmet.

Se dă la cuptor şi se coace 3/4 oră.

Scanned with OKEN Scanner

SOTE DE MAZARE VERDE

Mazărea verde boabe, spălată, se înnăbuşe cu unt încins, cu puţină sare, la foc domol, acoperită.

Se serveşte ca garnitură la rasol sau friptură.

SOTE DE FASOLE VERDE

Fasolea verde tînără se curăţă, se spală bine şi se opăreşte, se scurge şi se înnăbuşe în unt încins, la foc domol. Se adaugă zeamă de lămîie şi verdeaţă tocată şi se serveşte ca garnitură.

BUDINCA DE MERE

Cantităţi: un măr mare (aproximativ 150 g), 20 g nuci, alune sau migdale, o lingură fulgi de ovăz, 200 ml apă, 150 g lapte condensat, sau miere de albine, sau o lingură smîntînă dulce, zeama de la 1/2 lămîie.

Se pune la fiert laptele cu apa. Cînd clocoteşte, se adaugă fulgii de ovăz, care se lasă să fiarbă 20 de minute, după care se lasă să se răcească, apoi se adaugă zeama de la o 1/2 de lămîie, 150 g lapte condensat sau miere, sau o lingură frişcă. Merele, şterse curat, se rad cu coajă cu tot peste fulgii de ovăz, amestecînd mereu ca să nu se înroşească merele. Deasupra se pun nuci tocate sau stafide.

Se pregăteşte înainte de a o consuma şi se consumă toată o dată.

PRĂJITURĂ DE VIŞINE, CIREŞE SAU CAISE

Cantităţi: 140 g făină, 140 g unt, 140 g zahăr, un ou, un gălbenuş, un vîrf de cuţit bicarbonat, 1/2 kg vişine, cireşe sau caise, fără sîmburi.

Se freacă untul cu zahărul, se adaugă cele două gălbenuşuri pe rînd, apoi făina, praful de copt şi la urmă albuşul bătut spumă tare. Se amestecă totul uşor şi se răstoarnă într-o tavă unsă cu unt şi presărată cu făină, iar deasupra se aşază fructele, după care se coace la foc potrivit 20—30 de minute. Se pudrează caldă.

BUDINCĂ RECE CU BRÎNZĂ DE VACI, FRUCTE ŞI BISCUIŢI

Cantităţi: 150 g coacăze (agrişe sau smeură), 60—80 g zahăr, 1—2 biscuiţi, 100 g brînză de vaci, 50—75 g frişcă.

Scanned with OKEN Scanner

Se fierb fructele cu 40 g zahăr şi puţină apă, pînă se îngroaşă. Brînza de vaci se freacă cu restul de zahăr şi treptat se adaugă frişca, obţinîndu-se o cremă spumoasă. Se pisează biscuiţii pînă se transformă în făină, apoi se aşază într-un vas de sticlă biscuiţii, crema şi apoi fructele, după care se garnisește cu fructe întregi şi se serveşte rece.

BUDINCA RECE CU BRÎNZA DE VACI, FRUCTE ŞI TAIŢEI

Compoziţie: 200 g brînză de vaci proaspătă, bine scursă, 125 ml lapte sau de preferat frişcă, 50 g zahăr, 200 g fructe opărite (zmeură, fragi, căpşuni, coacăze), 1—2 linguri tăiţei fierţi şi scurşi bine de apă.

Se freacă brînza de vaci cu zahărul pudră, apoi se amestecă treptat, puţin cîte puţin, cu laptele sau frişca, încît amestecul să devină spumos şi să nu se taie. Se pun apoi fructele după care se aşază tăiţeii fierţi pe fundul unui vas de sticlă, iar deasupra se pune compoziţia de mai sus.

Se garnisește cu fructe şi se serveşte rece.

OU LA CUPTOR

Cantităţi: un ou, 10 g unt, sare.

Se unge o ceaşcă de porţelan cu unt pe care se sparge oul şi se adaugă 1—2 linguriţe zeamă de carne şi sare. Se aşază ceaşca într-o cratiţă cu puţină apă şi se dă la cuptor la foc potrivit timp de 5—10 minute, avînd grijă ca gălbenuşul să rămînă moale.

Se poate prepara în acelaşi fel aşezînd la fundul ceştii cîteva bucăţele de şuncă tăiate mărunt.

OCHIURI MOLDOVENEŞTI CU SOS DE ROŞII SAU SMÎNTÎNĂ, SAU PIREU DE SPANAC

Cantităţi: un ou, 10 g unt, un pahar apă fiartă, cu sare şi 1/4 linguriţă oţet.

Se pune apa cu puţină sare şi cu oţetul la fiert şi cînd clocoteşte se sparge oul pe o farfurie, lăsîndu-l să alunece în apa clocotită, prin aplecarea farfurioarei. Cînd s-a închegat tot albuşul (gălbenuşul trebuie să rămînă moale), scoatem oul cu lingura de spumă, pe o farfurioară încălzită şi turnăm peste el unt topit, smîntînă sau sos de roşii. Se serveşte cu miez de pîine albă sau mămăliguţă.

Scanned with OKEN Scanner

TORTĂ DE CASTANE

Cantităţi: 600 g castane, 70 g zahăr, 20 g unt, 10 g mere, zeamă de lămîie, nuci, scorţişoară, marmeladă.

Se fierb castanele sau se coc, se curăţă de coajă şi se pasează. Se fierbe un sirop gros din 70 g zahăr cu 2 linguri de apă, apoi se adaugă castanele şi untul. Rezultă un aluat care se presează într-o formă de tort. Deasupra se pune o marmeladă picantă (zmeură, fragi, căpşuni, caise). Merele se curăţă, se taie felii subţiri şi se fierb ca un pireu cu zeamă de lămîie, scorţişoară şi zahăr mult.

Se amestecă cu nuci tocate şi se întinde peste marmeladă. Se lasă să stea cîteva ore la rece. Se glasează cu frişcă şi fructe glasate.

JELEU DE COACĂZE

Cantităţi: 50 g coacăze, 100 g apă, 20 g zahăr, 2 foi gelatină, 1/4 lămîie.

Se aleg coacăzele întregi, sănătoase, bine coapte şi se spală. Din apă şi zahăr se face un sirop în care se pun coacăzele şi se fierb pînă se înmoaie. Se trec apoi prin sită sau prin tifon şi se pun din nou la încălzit.

Se înmoaie gelatina în apă rece, se stoarce şi se pune în siropul încălzit, adăugîndu-se zeama de la 1/4 lămîie. Se pune apoi jeleul în castronaşe de sticlă şi se dă la rece.

SOS DE SMEURĂ, FRAGI SAU MURE

Cantităţi: 250 g smeură, 65 ml apă (4—5 linguri), 50 g zahăr, zeamil 5 g.

Se curăţă fructele de codiţe şi se fierb 5 minute cu zahărul şi apa, apoi se presează şi se pun din nou în zeama în care au fiert. Se adaugă zeamilul care a fost desfăcut cu apă rece după care se mai dau 2—3 clocote. Se serveşte rece sau cald.

BRÎNZĂ APERITIV

Cantităţi: 3 linguri brînză de vaci, un gălbenuş fiert tare, sare, pătrunjel verde tocat, zeamă de roşii, chimen pisat, cîteva picături zeamă de lămîie.

Se amestecă brînza cu gălbenuşul, apoi se adaugă pătrunjel, miez de roşii curăţat de sîmburi şi tocat, chimen, sare şi cîteva picături zeamă de lămîie. Se serveşte pe felii de pîine.

Scanned with OKEN Scanner

SUPĂ CU CREMĂ DE PRAZ

Cantităţi: 1 litru apă, 300 g praz, un morcov, smîntînă, sare.

Se clocoteşte 1 litru de apă şi se adaugă morcovul şi prazul (spălaţi şi tăiaţi mărunt). Lăsăm să fiarbă, apoi pasăm zarzavatul prin sită, după care adăugăm smîntînă şi sare după gust.

SUPĂ DE SFECLĂ CU CARTOFI ŞI SMÎNTÎNĂ

Cantităţi: 1 litru de apă, 1—2 sfecle (aproximativ 250 g), o ceapă, 1—2 cartofi, o linguriţă smîntînă, sare.

Se spală sfecla, se curăţă de coajă, se taie foarte fin şi se pune la fiert cu apă. Cînd sfecla este aproape fiartă, se adaugă sare şi o ceapă mică fin tocată şi 1—2 cartofi curăţaţi şi tăiaţi în cuburi mici. Cînd tot zarzavatul este fiert (se încearcă cu furculiţa), se ia de la foc şi se adaugă smîntîna.

SALATĂ DE CRUDITĂŢI

Se curăţă 500—750 g morcovi, se spală, se rad şi se amestecă cu o jumătate ceaşcă smîntînă, 1—2 linguriţe untdelemn, lămîie, pătrunjel tocat foarte fin şi 1—2 linguri ridichi rase, sare şi zeamă de lămîie, după gust.

SOTE DE CAROTE

Se spală carote tinere, se rade coaja, se taie în aşchii foarte subţiri şi se înnăbuşă în unt încins, la foc domol, acoperite. Se servesc ca o garnitură la rasol sau friptură. Se adaugă zeamă de lămîie numai cînd se consumă.

ALUAT FRAGED (5—6 porţii)

Cantităţi: un ou, un pahar untdelemn, 30 g drojdie de bere, un pahar lapte, sare, făină cît cuprinde.

Se amestecă drojdia cu laptele călduţ pînă se dizolvă. Separat, se face pe masa de aluat o mică groapă în făină, în care se pune oul, untdelemnul, laptele cu drojdia şi puţină sare. Se amestecă totul obţinîndu-se un aluat moale care nu curge. Se iau cu mîna din aluat bucăţi de mărimea unei nuci, se întind pe masă în formă de pătrate şi se umplu cu marmeladă, gem sau dulceaţă, brînză de vaci sau carne tocată din rasol. Se fac cornuleţe şi se coc la foc potrivit.

Scanned with OKEN Scanner

TORT USCAT

Cantităţi : 250 g lapte praf, 50 g cacao, 300 g zahăr, 100 ml apă, 100 g unt, un pachet foi de tort „Lica", nuci tocate sau alune.

Se face un sirop din 300 g zahăr cu 100 g apă. Separat, se amestecă laptele praf cu cacao, fără să facă grunji şi se opăreşte cu siropul, după care se înglobează untul şi nucile.

Se ung foile de tort „Lica" aşezîndu-se una peste alta. Se presează de seară pînă dimineaţa, apoi se taie fîşii sau pătrate.

ŞALĂU GRATINAT

Cantităţi : un şalău de 500—600 g, un morcov, o ceapă, 2 cartofi, o lingură unt, 2 linguriţe făină, 1—2 linguri schweitzer ras, sare.

Se clocoteşte apa cu sare şi se adaugă ceapa, morcovul şi mai tîrziu cartoful tăiat felii groase. Se fierbe acoperit şi, cînd zarzavatul este fiert, se adaugă peştele curăţat care se fierbe apoi aproximativ 10 minute. Se încearcă dacă este fiert prinzîndu-l de o aripioară : dacă se desface uşor, peştele este fiert. Se scoate apoi pe o farfurie, se lasă să se răcească şi se curăţă de oase şi piele. Separat, se topeşte untul, se adaugă făina şi apoi puţin lapte rece şi zeama în care a fiert peştele. Se lasă sosul să fiarbă singur cîteva clocote, apoi adăugăm bucăţile de şalău, alese de oase, după care presărăm cu schweitzer ras şi dăm la cuptor 20 de minute.

Zarzavatul păstrat în zeama caldă se scurge, se amestecă cu unt proaspăt şi zeamă de lămîie şi se serveşte ca adaos la peştele gratinat.

CHIFLE UMPLUTE CU SPANAC

Cantităţi : 2—3 chifle, 250 g spanac, 25 g unt, o lingură caşcaval sau brînză rasă, un albuş, 50 g şuncă tăiată mărunt, 200 g supă concentrată sau lapte.

Se crestează uşor chiflele sau se rade împrejur apoi se taie deasupra un căpăcel, se scobesc şi se înmoaie în lapte sau supă punîndu-se în fiecare un vîrf de cuţit de unt. Separat, se înnăbuşe spanacul la baia de apă fără apă (în propria lui zeamă), cu puţin unt, aproximativ 10—15 minute. Se ia de la foc şi se amestecă imediat cu gălbenuşul, albuşul bătut spumă tare şi cu brînză rasă, cu care se umplu chiflele, după care se dau la cuptor, iar cînd se servesc se presară cu şuncă tocată mărunt sau cu brînză rasă.

Scanned with OKEN Scanner

COLȚUNAȘI CU CARNE

Cantități: un ou, făină cît cuprinde, 100 g rasol fiert, 20 g unt, sare.

Dintr-un ou și făină atît cît este necesar se face un aluat din care întindem o foaie ca pentru tăiței și pe care o tăiem în pătrate. Se umple apoi cu rasolul tocat amestecat cu sare și unt. Se lipesc bine colțunașii, se fierb în apă cu sare și apoi se servesc cu unt topit, punînd pe deasupra smîntînă.

RIZOTO DE ZARZAVAT

Cantități: 60 g orez, 15—20 g unt (o lingură), 50 g schweitzer ras, 120 g diferite zarzavaturi (morcov, conopidă, ardei, dovlecel, fasole verde), sos de roșii.

Se prăjește orezul în 200 g unt topit pînă se îngălbenește ușor. Se acoperă cu zeama în care au fiert zarzavaturile și se lasă să fiarbă amestecînd ușor. Cînd orezul este îndeajuns de moale, se adaugă sosul de roșii și zarzavaturile fierte. Se dă la cuptor pînă scade complet. Se servește cu schweitzer ras deasupra.

SALATĂ DE SFECLĂ COAPTĂ

Se coace la cuptor sfecla bine spălată. Se lasă să se răcească, se curăță de coajă, apoi se rade prin răzătoare sau se taie felii foarte subțiri (pentru copii mai mari).

Se amestecă cu untdelemn frecat cu sare, chimen pisat, lămîie și zahăr. Se servește ca garnitură la rasol sau friptură.

SALATĂ DE ȚELINĂ CU CARTOFI ȘI MERE

Se iau: țelină crudă rasă, mere crude rase și cartofi fierți tăiați cuburi în părți egale și se amestecă cu smîntînă 2—3 linguri, frecată cu un gălbenuș de ou răscopt și zeama de lămîie.

Se servește ca primul fel.

CHEC

Cantități: 100 g unt, 3 linguri untdelemn, 250 ml lapte rece, 3 ouă, un pahar zahăr, 3 pahare făină, 250 g rahat tăiat în cuburi mici, un vîrf cuțit de bicarbonat pulbere, sare, coajă de lămîie, vanilie.

Se bat cu telul ouăle întregi cu zahărul, pe foc slab sau la baia de apă, pînă ce încep să crească. Se adaugă unt, untdelemn,

Scanned with OKEN Scanner

lapte, sare, vanilie, coajă de lămîie, bicarbonat, făină. Totul se amestecă uşor împreună cu fructele apoi răsturnăm compoziţia într-o formă tapetată cu hîrtie, unsă cu unt şi presărată cu făină. Se coace la foc potrivit pînă se rumeneşte uşor şi se dezlipeşte de marginile formei. Se încearcă cu paiul dacă-i copt. Se răstoarnă, se pudrează cît este caldă cu zahăr vanilat. Se consumă numai după ce s-a răcit complet.

SALATA DE ŢELINA CU MERE

Se pune ţelină fiartă şi merele crude, rase, în părţi egale şi se adaugă 1—2 linguri smîntînă, sare şi zeamă de lămîie (după gust). Se serveşte la carne friptă sau rasol.

TORT DE MERE CU FRIŞCA

Cantităţi: 3 linguri zahăr, 2 linguri unt, 3—4 mere potrivite, 2 ouă, 2 linguri făină, 2 linguri zahăr, sare, dulceaţă, 100 g frişcă.

Se freacă untul pînă se înmoaie şi se întinde într-un strat egal ca grosime, pe fundul unei cratiţe de 1 litru.

Deasupra untului se presară 3 linguri de zahăr într-un strat uniform. Se curăţă de coajă 3—4 mere (cîte încap în cratiţă) şi se scobesc cu o linguriţă, aşezîndu-se unul lîngă altul în cratiţă peste stratul de unt şi zahăr. Se dau la cuptor pînă se înmoaie merele. Se umple fiecare scobitură cu dulceaţă sau cu gem de vişine, căpşuni etc. Se freacă separat gălbenuşul cu zahărul şi se adaugă făina, albuşul bătut spumă tare şi sarea. Se răstoarnă compoziţia peste merele din cratiţă şi se lasă la cuptor încă 15—20 de minute. Cînd tortul se desprinde de marginea cratiţei, rumenindu-se uşor, se scoate din cuptor, se răstoarnă pe o farfurie, se lasă să se răcească, apoi se garnisește cu frişcă bătută.

BUDINCA CU FRUCTE ZAHARISITE

Cantităţi: 40 g zahăr, un ou, 40 g pesmet de pîine albă, 2—3 linguri lapte, 40 g fructe zaharisite tăiate bucăţele, 20 g unt, vanilie.

Se înmoaie pesmetul în lapte şi separat se freacă spumă, gălbenuşul cu zahărul. Se adaugă untul, pesmetul înmuiat, fructele, albuşul bătut spumă tare şi vanilia.

Se toarnă într-o formă bine unsă şi se coace la cuptor timp de 30 de minute. Se răstoarnă şi se servesc ca atare sau cu adaos de sirop de fructe.

Scanned with OKEN Scanner

GĂLUȘTE CU BRÎNZĂ

Cantități: un ou, o linguriță apă, făină cît cuprinde (ca să iasă un aluat moale care nu curge), 50 g unt, 2 linguri caș-caval ras.

Se bat cu furculița albușul împreună cu gălbenușul, se adaugă o linguriță apă și se amestecă treptat cu făina. Se bate apoi compoziția bine. Clocotim separat apă cu sare în care punem cu lingura găluști subțiri. Se acoperă cu un capac și se lasă să fiarbă 10 minute în clocot. Găluștele se încearcă cu lingura, dacă sînt fierte, tăindu-le în două. Se scurg bine și se pun într-o cratiță în care am topit untul. După fiecare strat de găluști se presară cașcaval ras pe deasupra după care se lasă la cuptor încins 15 minute.

Se consumă calde, fără zahăr, ca felul al doilea, însă cu adaos de smîntînă sau pudrate cu zahăr, ca desert.

COLȚUNAȘI CU BRÎNZĂ DE VACI

Cantități: 2 ouă, 20 g unt, 100 g brînză de vaci, făină cît cuprinde, sare.

Se face o foaie de tăiței dintr-un ou și făină cît cuprinde, ca să obținem un aluat vîrtos. Se întinde o foaie subțire cît muchia cuțitului și se taie pătrate care se umplu cu brînză de vaci amestecată cu ou. Se lipesc în formă de triunghiuri și se fierb 10 minute în apă cu sare, care clocotește. Se scurg și se opăresc cu unt topit. Același aluat se poate umple și cu rasol fiert și tocat, amestecat cu ou sau carne friptă tocată.

PIROȘTI

Cantități: un ou, un pahar untdelemn, 30 g drojdie de bere, făină cît cuprinde, sare.

Se amestecă totul la un loc pentru a obține un aluat moale care nu curge. Se iau bucăți mici cît o nucă, se întind pe planșa de aluat, se pune umplutura, se rulează dîndu-li-se forma de cornulețe și se coc în tăvi uscate la foc potrivit. Cînd se scot din cuptor, se ung cu o pană unsă cu unt.

Umplutura se face din rasol fiert de vacă sau pasăre, tocat, amestecat cu un ou, sare, cu șuncă de Praga slabă, șuncă de casă tocată sau carne macră friptă la cuptor și apoi tocată.

Scanned with OKEN Scanner

ALUAT FRAGED

Cantităţi : o cană caimac de lapte, o cană de făină, sare.

Se frămîntă totul împreună pe masa de aluat, se aşază pe o farfurie se presară cu făină, se acoperă cu un şervet curat şi se lasă să stea la rece de pe o zi pe alta. Acest aluat se poate întrebuinţa la pateuri, plăcintă cu cremă de vanilie, plăcintă cu brînză de vaci, cornuleţe etc.

CREMA DE VANILIE ŞI CACAO — LA PAHAR (4—5 porţii)

Cantităţi : 2 ouă, 4 linguri zahăr, o lingură zeamil, 1/2 lingură făină, 1/2 lingură cacao, 500 g lapte, sare, vanilie.

Se pregăteşte crema la fel ca pentru crema de vanilie (vezi reţeta). Înainte de a adăuga albuşul, cînd crema este fierbinte, se împarte în 2 părţi egale. Jumătate din cantitatea de cremă se amestecă direct cu albuşul bătut, iar în cealaltă jumătate se amestecă cu 1/2 lingură de cacao. Se mai dă într-un clocot, două, şi apoi se amestecă imediat cu jumătate din albuşul bătut spumă (tare) cu zahăr. Se răstoarnă în pahare cu fundul rotund sau cupe : jumătate cremă de vanilie, jumătate cremă de cacao. Se lasă la rece, apoi se răstoarnă pe farfurioară şi se serveşte ca atare sau cu adaos de frişcă bătută.

CREMA DE VANILIE (4 porţii)

Cantităţi : 3 ouă, 5 linguri zahăr, 2 linguri zeamil, 500 g lapte, sare, vanilie.

Se freacă gălbenuşurile cu 3 linguri de zahăr, apoi se adaugă zeamilul dizolvat într-o cantitate mică de lapte rece.

Se fierbe separat laptele cu puţină sare şi vanilie (baton). Jumătate din lapte se răstoarnă treptat peste gălbenuşurile frecate cu zahăr, care se amestecă şi se pun la foc, amestecînd mereu.

Cînd compoziţia începe să se îngroaşe, se bat albuşurile spumă (tare) şi apoi li se adaugă treptat 2 linguri de zahăr pudră. Se ia crema de la foc şi se amestecă uşor cu albuşurile bătute, după care se lasă să se răcească, apoi se întrebuinţează la prăjituri sau se consumă ca atare.

BUDINCA DE FRANZELA CU FICAT

Cantităţi : 200 g supă de pasăre, 100 g pîine albă, 20 g unt proaspăt, un ficat de pasăre, un ou, pătrunjel verde tocat, sare.

Scanned with OKEN Scanner

Se înmoaie pîine în supă de pasăre. Se scurge, se adaugă ficat tocat, un gălbenuş, pătrunjel verde tocat fin, unt şi albuş spumă. Se amestecă totul şi se coace la cuptor timp de 30 de minute, într-o formă unsă cu unt şi presărată cu pesmet.

PATEU DE FICAT

Cantităţi: 100 g ficat, un ou, 20 g unt, o linguriţă pătrunjel verde tocat mărunt, sare.

Ficatul fiert sau înnăbuşit în unt se trece prin maşina de carne, se amestecă cu gălbenuşul răscopt frecat cu sare, pătrunjel verde, tocat foarte fin şi unt. Se aşază pe o farfurioară şi se păstrează în frigider.

Se serveşte sub formă de tartine ca aperitiv sau în amestec cu pireu de legume.

BUDINCĂ DE LEGUME

Cantităţi: 100 g lapte, 20 g făină, 10 g unt, un ou, o lingură caşcaval ras, o lingură mazăre pasată, zarzavatul de la supă (morcov, ţelină, pătrunjel).

Legumele fierte din supă, la care se mai poate adăuga o lingură pireu de spanac şi o lingură mazăre, se trec prin sită.

Se face un sos alb din unt şi făină, stins cu lapte, la care se adaugă gălbenuşul, legumele pasate şi albuşul spumă, după care totul se aşază într-o formă unsă cu unt şi presărată cu pesmet.

Budinca se presară cu caşcaval ras şi bucăţele de unt şi se coace la cuptor timp de 30 de minute. Se poate servi cu adaos de smîntînă.

BUDINCĂ DE CONOPIDĂ ŞI DOVLECEL

Cantităţi: o conopidă mică, un dovlecel, 2 linguri smîntînă, o lingură unt, o linguriţă făină, 1/2 pahar lapte, un ou, 2 linguri caşcaval ras, o lingură pesmet.

Se fierb conopida şi dovlecelul curăţat, se scurg şi se pasează prin sită sau se zdrobesc cu lingura de lemn.

Se freacă untul, se adaugă gălbenuşul, caşcavalul, smîntîna, pesmetul şi pireul de conopidă şi dovlecel şi, la urmă, albuşul spumă.

Se coace timp de 20 de minute la cuptor, într-o formă unsă cu unt şi presărată cu pesmet. Se coace la cuptor sau bain-marie timp de 30 de minute.

Scanned with OKEN Scanner

DOVLECEI CU ROŞII ŞI IAURT

Cantităţi: 2 dovlecei, 2 roşii, 3 linguriţe unt, o linguriţă pătrunjel verde tocat mărunt, 2 linguriţe iaurt, sare.

Dovleceii spălaţi, curăţaţi şi tăiaţi bucăţi se fierb în apă clocotită cu sare, apoi se scurg de apă şi se aranjează într-o tavă unsă cu unt, un rînd de dovlecei, un rînd de roşii tăiate felii, amestecate cu verdeaţă şi sare. Deasupra va rămîne un rînd de roşii.

Se pune restul de unt deasupra şi se dă la cuptor să scadă şi să se rumenească. Se servesc calzi, cu iaurt.

BUDINCA CU SPANAC SIMPLA

Cantităţi: 1/2 kg spanac, curăţat, 2 ouă, 2 linguri smîntînă, 2 linguri caşcaval, o chiflă albă, lapte, sare.

Spanacul se curăţă şi se spală, apoi se fierbe în apă cu puţină sare. Se strecoară, se toacă mărunt pe un fund de lemn, apoi se amestecă cu gălbenuşurile, smîntîna, caşcavalul ras şi chifla înmuiată bine în lapte şi stoarsă.

Se adaugă sare, iar la urmă albuşul spumă. Compoziţia se coace în formă bine unsă şi presărată cu pesmet.

Se serveşte cu sos alb.

SUPĂ CU GĂLUŞTI DE FICAT

Cantităţi: 100 g ficat crud foarte proaspăt, lapte, 20 g unt, puţină sare, franzelă.

Se înmoaie 1—2 felioare pîine albă în lapte şi se storc.

Se toacă 100 g ficat crud foarte proaspăt prin maşina de carne şi se amestecă cu pîine, cu 20 g unt şi sare.

Se fac perişoare şi se fierb în supa de carne concentrată.

SUPĂ DE SPANAC, ŞTEVIE, LOBODĂ SAU URZICI

Cantităţi: 200 g spanac curăţat, 5 g unt, 100 g lapte, 5 g făină, sare.

Spanacul curăţat se spală în mai multe ape.

Se pune la fiert în apă clocotită şi sare, într-un vas descoperit, ca să-şi păstreze culoarea verde. După ce s-a fiert, se strecoară şi se trece prin sită.

Se pune untul să se topească în oala în care se prepară supa, se adaugă făina, se amestecă puţin şi se adaugă apoi spanacul dat prin sită. Se subţiază cu zeama în care a fiert, cu laptele şi sarea.

Scanned with OKEN Scanner

Se poate adăuga caşcaval ras sau, pentru copiii mai mari, se poate da cu adaos de gălbenuş şi smîntînă.

BUDINCA DE SPANAC CU CARNE

Cantităţi: 400 g spanac, 10 g unt, 150 g carne, 10 g morcov, 1 ou, 50 g ţelină, 10 g făină, 250 g apă, 150 g bulion de oase, lămîie.

Se alege spanacul şi se spală frunză cu frunză la robinet, fără să se lase să stea prea mult timp în apă, apoi se toacă pe un fund de lemn.

Se înnăbuşă spanacul cu unt şi foarte puţină apă pînă este bine fiert. Separat, se trece prin maşină carnea şi se înnăbuşă cu zeama de zarzavat (fiert separat) şi puţin unt; iar cînd s-a fiert carnea se amestecă cu albuşul şi pireul de spanac. Se pune amestecul într-o formă unsă cu unt şi presărată cu pesmet şi se coace la cuptor, timp de 20 minute.

BUDINCA DE CARTOFI CU ŞUNCĂ

Cantităţi: 250 g cartofi fierţi, 50 g unt, 50 g şuncă, 50 g parmezan ras, un ou, sare.

Untul bine frecat se amestecă cu cartofii fierţi şi trecuţi prin maşină, cu gălbenuşul, cu şunca tăiată bucăţele, cu sarea şi la urmă cu albuşul spumă. Totul se pune într-o formă unsă şi presărată cu pesmet. Se coace la foc potrivit o jumătate de oră, apoi se răstoarnă şi se serveşte cu parmezan ras şi şuncă tocată fin deasupra.

SALATA DE CARTOFI, MORCOVI, SFECLĂ ŞI MĂR

Cantităţi: 150 g cartofi, 100 g ţelină, 100 g morcovi, 20 g ulei, 100 g măr, chimen, sare, zeamă de lămîie.

Se fierb cartofii în coajă şi separat se coace sau se fierbe sfecla. Cartofii se taie în cubuleţe, iar sfecla, morcovul crud şi ţelina crudă se rad pe răzătoare. Mărul se rade pe răzătoarea de sticlă. Se amestecă toate împreună cu uleiul, sarea, puţin chimen pisat (cîteva fire) şi zeama de lămîie.

GRIŞ RUMENIT (CAŞA)

Cantităţi: 50 g griş, 5 g unt, 250 g supă concentrată de carne şi oase, sare.

Se rumeneşte grişul în tigaie, fără grăsime. Se stinge cu supa şi se lasă să fiarbă pînă scade şi ajunge de consistenţa

Scanned with OKEN Scanner

unui pireu gros. Se adaugă untul şi se bate bine. Se umezeşte o cană cu apă, se toarnă grişul în ea şi apoi se răstoarnă pe farfurie, apoi se presară cu caşcaval ras. Se consumă ca un fel de mîncare sau se serveşte ca garnitură la rasol sau friptură.

ROŞII UMPLUTE

Cantităţi: 100 g roşii, 5 g unt, un ou, 50 g lapte, 5 g făină, 10 g brînză.

Se iau roşii bune, coapte, nu prea mari şi se taie deasupra un căpăcel, pe unde se scobesc cu linguriţa. Se sărează, se pun într-o tigaie unsă cu unt, după ce au fost umplute cu următoarea compoziţie: un ou răscopt tăiat mărunt, amestecat cu un sos din unt, făină şi lapte (sos Béchamel) şi mărar.

Deasupra se presară cu caşcaval şi se pune şi cîte o bucăţică de unt. Se coc 20—30 de minute.

Altă umplutură. Se fierbe o lingură de orez, se amestecă cu unt şi cu un ou tare şi puţin caşcaval. Se umplu roşiile crude, se presară cu caşcaval, unt şi se coc.

ROŞII UMPLUTE CU CARTOFI ŞI CAŞCAVAL

Cantităţi: 2—3 roşii potrivite, 2—3 cartofi, 2—3 linguri lapte, 2 linguriţe unt, o lingură caşcaval, schweitzer sau telemea desărată, 2—3 linguri lapte.

Cartofii fierţi se zdrobesc bine, se amestecă cu untul, laptele şi caşcavalul. Roşiile se scobesc, se umplu cu pireul de cartofi, se presară cu puţin schweitzer şi se aşază pe fiecare roşie cîte o bucăţică de unt cît o alună sau puţină smîntînă.

Se coc la cuptor într-o cratiţă unsă, timp de 30 de minute.

BUDINCA DIN PIREU DE CARTOFI CU ROŞII ŞI PARMEZAN RAS

Cantităţi: 2—3 cartofi, 3 linguriţe unt, 2—3 linguri lapte, un ou întreg, o roşie mare, o lingură parmezan ras, sare.

Se spală cartofii, se fierb în coajă sau se coc la cuptor.

Se cojesc de coajă şi se zdrobesc bine, cînd sînt încă fierbinţi. Se adaugă o linguriţă de unt, 1—2 linguri lapte şi sare. Se bate bine pireul cu telul, ca să fie cît mai spumos, adăugînd încă lapte, dacă cartofii sînt mai făinoşi. Adăugăm gălbenuşul, parmezanul ras (sau altfel de brînză) şi albuşul spumă.

Scanned with OKEN Scanner

Se aşază compoziţia într-o formă unsă cu unt şi presărată cu pesmet fin. Deasupra se pune un strat de felii de roşii curăţate de coajă şi sîmburi, apoi parmezanul ras. Se dă la cuptor 15 minute.

BUDINCA DE DOVLECEI

Cantităţi: 1—2 dovlecei, 20 g caşcaval, un ou, o lingură smîntînă, 1/2 lingură mică de făină, 2 linguriţe unt, o linguriţă pesmet alb, verdeaţă tocată, sare.

Se spală dovleceii, se curăţă de coajă iar dacă au seminţele mari, le scoatem şi pe acestea apoi se taie în cuburi de 1 cm^3.

Se fierb în apă cu sare timp de 10 minute. Se răstoarnă în strecurătoarea de macaroane şi se lasă să se scurgă timp de o oră.

Se amestecă cuburile de dovlecei cu gălbenuşul, caşcavalul ras, albuşul-spumă, făină, pesmetul, o linguriţă de unt şi verdeaţă tocată. Se unge o formă cu unt, se presară deasupra cu puţin caşcaval ras, apoi se coace la foc potrivit 20—30 de minute. Se răstoarnă, se stropeşte cu smîntînă şi se serveşte o porţie.

SPANAC FLORENTIN

Cantităţi: 200—250 g spanac, 2—3 roşii, 2—3 linguriţe smîntînă, 2—3 linguriţe schweitzer ras, 2—3 linguriţe unt, sare.

Se curăţă spanacul, se spală în mai multe ape şi se pune la fiert într-o cratiţă cu puţin unt. Se fierbe la foc mic, pînă se înmoaie.

Se opăresc roşiile un minut în apă clocotită, se curăţă de coajă şi sîmburi, se aşază într-o cratiţă unsă cu unt şi se lasă să se rumenească la cuptor.

Într-o formă unsă cu unt se aşază spanacul, deasupra se pun roşiile, puţină sare şi schweitzerul ras, presărat uniform.

Se lasă la cuptor 10—15 minute, apoi se serveşte.

BUDINCA DE MERE

Cantităţi: 30 g unt, 50 g zahăr, 2 ouă, 2 linguri zahăr, 2 linguri făină, sare, coajă de lămîie sau vanilie, 3 mere mari, 1—2 linguriţe de dulceaţă de vişine.

Se curăţă merele şi se taie în felioare subţiri. Separat, se freacă 2 gălbenuşuri cu 2 linguriţe de zahăr. Se adaugă 2 linguri de făină, sare, vanilie, coajă de lămîie şi albuşurile-spumă.

Scanned with OKEN Scanner

Într-o cratiță de 1 kg se așază pe fund 30 g unt, pe care îl ungem într-un strat egal, apoi presărăm 50 g zahăr tos, tot într-un strat egal ca grosime. Așezăm deasupra felioarele de mere și dăm la cuptor la foc potrivit, pînă se coc merele.

Scoatem apoi din cuptor cratița, așezăm deasupra cîteva boabe de vișine din dulceață, apoi răsturnăm deasupra amestecul de gălbenușuri, zahăr, făină, albuș și dăm din nou la cuptor 15—20 de minute. Budinca este coaptă cînd se desprinde de pe marginile cratiței. O scoatem din cuptor și o răsturnăm pe o farfurie.

Siropul care mai rămîne în cratiță se adună cu lingura și se pune peste budincă. Se consumă numai după ce s-a răcit.

BUDINCA DE GRIȘ, OPĂRITĂ (4 porții)

Cantități: 3 ouă, 120 g griș, 3 linguri zahăr, 1/2 litru lapte, sare, coajă de lămîie (cîteva fire), vanilie, gem de caise, dulceață sau frișcă.

Se freacă spumă gălbenușurile cu zahărul apoi se adaugă grișul, în ploaie, coaja de lămîie, albușurile bătute spumă tare și sarea.

Se coace la foc potrivit într-o formă unsă cu unt și presărată cu griș. Budinca este coaptă cînd se desprinde de pe marginea formei. Separat, se fierbe laptele cu vanilie și cu o lingură de zahăr. Cînd scoatem budinca din cuptor, o opărim cu laptele clocotit. Se lasă în formă pînă a absorbit tot laptele, apoi o răsturnăm și o ungem cu gem, cu sirop sau o acoperim, după ce s-a răcit, cu frișcă.

La copiii mai mari, budinca poate fi stropită cu cîteva picături de rom.

CREMA DE LAMÎIE

Cantități: 125 g lapte, 20 g unt, 20 g zahăr, 20 g făină, un ou întreg, lămîie, sare.

Se topește untul, se adaugă făina amestecînd repede, apoi laptele. Se obține un sos alb, care se îngroașă cînd se răcește.

Se freacă gălbenușurile cu zahărul și se amestecă cu sosul răcit. Adăugăm apoi jumătate din coaja rasă de pe o lămîie și zeama de la lămîie (toată cantitatea), apoi albușurile-spumă și puțină sare. Se așază compoziția într-o formă unsă cu unt și presărată cu zahăr. Se coace la foc potrivit timp de 30 de minute.

Scanned with OKEN Scanner

BUDINCA DE VIŞINE

Cantităţi: 150 g vişine curăţate de sîmburi, 1—2 linguriţe zahăr, 30 g unt, 50 g zahăr pudră, 2 ouă, 50 g pesmet fin.

Se spală vişinele, se scot sîmburii şi se presară cu 1—2 linguriţe de zahăr, lăsîndu-le aproximativ o oră. Se freacă spumă untul cu zahărul şi se adaugă pe rînd, sarea, gălbenuşurile, pesmetul, albuşurile bătute spumă tare şi vişinele scurse de zeamă.

Aşezăm compoziţia într-o formă unsă cu unt şi presărată cu făină şi se coace la foc potrivit timp de 30 de minute.

ALTA REŢETA DE „TACI ŞI ÎNGHITE" (2 porţii)

Cantităţi: 500 g lapte, 150 g făină de porumb, o lingură smîntînă, 2 linguriţe unt, 2 ouă.

Mămăliguţa se prepară cu lapte în loc de apă. Se amestecă cu unt şi smîntînă şi se aşază într-o tavă unsă cu unt.

Se dă la cuptor pînă se încheagă albuşul.

Se serveşte caldă.

BUDINCA DE BRÎNZĂ PROASPĂTĂ, CU PESMET

Cantităţi: 300 g lapte, 60 g brînză de vaci, 2 g pesmet, 5 g unt, un ou întreg, sare.

Se clocoteşte laptele cu sare, se adaugă pesmetul în ploaie şi se lasă să clocotească 2—3 minute. Se ia de la foc şi se lasă să se răcească.

Separat, se freacă spumă brînza de vacă, se adaugă oul şi se amestecă totul cu pasta de pesmet fiert în lapte. La urmă se adaugă albuşul bătut spumă tare.

Se unge o formă cu unt şi se presară cu făină, apoi se pune compoziţia în formă şi se coace la cuptor 30 de minute.

Se serveşte călduţă, ca adaos la supa de zarzavat.

CREMA DE FOSFARIN LA PAHAR

Cantităţi: 1/2 litru lapte, 1/2 pachet fosfarin, 50 g zahăr, ciocolată rasă, frişcă bătută.

Se fierbe laptele cu zahărul şi sarea respectivă, apoi se adaugă fosfarinul în ploaie, amestecînd mereu. Se fierbe aproximativ 5 minute.

Se răstoarnă în cesti şi deasupra se presară puţină ciocolată rasă. Se lasă la rece şi se serveşte cu frişcă bătută.

Scanned with OKEN Scanner

BUDINCĂ DE BRÎNZĂ PROASPĂTĂ

Cantităţi: 100 g brînză de vaci, 20 g smîntînă, 5 g unt, un ou, sare.

Se freacă spumă brînză de vaci şi se adaugă untul, gălbenuşul de ou, sare şi albuşul bătut spumă. Se pune într-o formă unsă cu unt şi presărată cu făină şi se coace la cuptor sau baie de apă 30—40 de minute. Se serveşte caldă cu smîntînă.

Se mai poate prepara şi dulce, cu adaos de 25 g zahăr.

SOS DE MĂRAR

Cantităţi: 10 g făină rumenită, 10 g unt, 50 g supă de legume, 10 g mărar verde tocat.

Se rumeneşte făina într-o tigaie uscată (fără grăsime), se stinge cu supă de zarzavat şi se lasă să fiarbă timp de 20 de minute.

Se adaugă untul şi mărarul tocat fin (mărarul se spală după ce l-am ales într-o sită, sub apa curgătoare).

Se mai dă un clocot, apoi se serveşte ca adaos la perişoare fierte, rasol, friptură.

SIROP DIN CONURI DE BRAD

Cantităţi: 1 kg conuri tinere, 5 litri de apă, 1 kg miere sau zahăr.

Conuri foarte tinere, curăţate, se pun la fiert cu 5 litri de apă. Se lasă să scadă pînă ajungem la 3 litri zeamă.

Se scurge, se filtrează prin tifon şi se pune la fiert cu 1 kg miere de albine sau zahăr. Se fierbe siropul pînă ajunge la cantitatea de 1 litru şi jumătate sirop.

Se lasă să se răcească şi se toarnă în sticle.

ALT SIROP DIN CONURI DE BRAD

Cantităţi: 2—3 kg conuri tinere, 1 kg zahăr.

Se aleg conuri de brad verzi, foarte tinere, se spală, se acoperă cu altă apă şi se lasă să stea 3—4 ore.

Se aruncă apa în care au stat şi se pun în altă apă care să le acopere cu 2 degete şi se fierb pînă scade apa la jumătate.

Zeama se scurge şi se lasă să se limpezească.

La 1 kg apă se pun 3 pahare de zeamă. Se fierbe siropul pînă se leagă ca pentru dulceaţă. Se lasă să se răcească şi se pune în sticle, pe care le astupăm cu dopuri de plută.

Se serveşte ca băutură în amestec cu sifon sau apă minerală.

Scanned with OKEN Scanner

CREMA DE ZEAMIL CU FRUCTE

Cantităţi : 300 g lapte, 500 g căpşuni, fragi, smeură sau struguri-boabe, 2 linguri zahăr, vanilie, o lingură zeamil, un ou întreg, sare.

Într-un castron de porţelan se freacă gălbenuşul-spumă cu zahărul, apoi se adaugă zeamilul dizolvat într-o ceşcuţă cu lapte rece.

Separat, se clocotesc laptele cu vanilia şi cîteva grăunţe de sare. Cînd laptele fierbe, se ia de la foc şi se răstoarnă peste gălbenuşul frecat cu zahăr, amestecînd mereu.

Se trece din nou compoziţia în cratiţa în care am fiert laptele şi se amestecă mereu pînă se îngroaşă ca un terci.

Se ia de la foc şi se amestecă imediat cu albuşul pe care l-am bătut spumă tare cu zahărul (albuşul se bate întotdeauna mai înainte, singur, pînă se întăreşte, apoi se adaugă zahărul şi se continuă a se bate pînă se topeşte tot zahărul).

Fructele se aleg şi se împart în pahare de apă cu fundul rotund iar deasupra se aşază crema cu lingura. Se lasă la rece.

Cînd se serveşte, se răstoarnă pe farfurie, îndepărtînd uşor cu linguriţa crema de pe marginea paharului.

SOS DE VANILIE

Cantităţi : 250 g lapte, 20 g zahăr, un gălbenuş, vanilie, ciocolată rasă, sare.

Se fierbe laptele adăugîndu-se sarea şi vanilia. Separat, se freacă gălbenuşul cu zahărul.

Cînd laptele clocoteşte, se amestecă totul împreună, mestecînd mereu pe foc cu telul, pînă ce compoziţia se îngroaşă.

Se serveşte călduţ, cu puţină ciocolată de menaj rasă deasupra.

CREMA DE BRÎNZA DE VACI

Cantităţi : 100 g brînză de vaci, un gălbenuş de ou proaspăt, 2 linguriţe de zahăr, 2 linguriţe de unt proaspăt, vanilie, suc de portocală.

Se freacă untul, făcîndu-se spumă, şi se adaugă brînza de vaci. Separat, se freacă gălbenuşul de ou, cu zahărul şi vanilia.

Se amestecă totul împreună, adăugînd şi suc de portocală, fără să se subţieze prea mult crema, care se serveşte ca desert sau ca masă la ora 10, cu adaos de biscuiţi.

Scanned with OKEN Scanner

GOGOŞI DE CARTOFI

Cantităţi: 300 g cartofi copţi, 10 g unt, 50 g brînză de vaci, o lingură de caşcaval sau schweitzer ras, un gălbenuş de ou, sare.

Se spală cartofii la apă curgătoare şi se coc la cuptor bine încins.

Se scobesc zdrobindu-i cu furculiţa şi mestecîndu-i cu untul, brînza de vaci şi gălbenuşul de ou.

Se ia din compoziţie cu linguriţa grămăjoare mici pe care le aşezăm pe o tavă unsă cu unt. Deasupra se presară schweitzer ras.

Se coc la foc repede în cuptor bine încins, timp de 15—20 de minute.

CIORBĂ DE VARĂ ACRITĂ CU BORŞ

Cantităţi: o ceapă mică, un morcov, pătrunjel, un ardei gras, 1—2 cartofi, 2 roşii, 5—10 păstăi fasole verde, o gulie, un ou, o linguriţă de unt sau smîntînă, sare un litru apă, o cană borş proaspăt.

Se pune la fiert apa. Separat, se aleg zarzavaturi tinere şi sănătoase, pe care le spălăm la apă curgătoare, apoi le curăţim de coajă şi le spălăm din nou.

Cînd apa clocoteşte, se pune ceapa tăiată mărunt. Se lasă să fiarbă 3—5 minute, apoi se adaugă morcovul şi pătrunjelul tăiat. Cînd sînt fierte pe jumătate, se adaugă gulia, apoi cartoful, fasolea verde, ardeiul gras şi, la urmă, sarea şi roşiile curăţate de pieliţe şi sîmburi.

Cînd zarzavaturile sînt complet fierte, se adaugă o cană de borş proaspăt, pe care l-am clocotit separat. Se ia de pe foc şi se amestecă treptat cu gălbenuşul de ou bătut cu smîntînă.

Se serveşte o porţie.

DE LA UN AN ŞI JUMĂTATE

SALATĂ DE ŢELINĂ RĂDĂCINĂ, CU SMÎNTÎNĂ

250 g ţelină crudă se curăţă, se rade şi se amestecă cu 1—2 linguriţe untdelemn, 1/2 ceaşcă de smîntînă, puţin zahăr, zeamă de lămîie, sare şi o linguriţă maioneză.

PUI CU SMÎNTÎNĂ

Cantităţi: un pui de găină, 2—3 linguri smîntînă, 100 g unt, un vîrf de cuţit făină de grîu, apă, 1/2 linguriţă pătrunjel verde tocat mărunt.

Scanned with OKEN Scanner

Se pune la înnăbuşit, în unt încins, pieptul sau o pulpă de pui. Se picură cîte puţină apă ca să nu se prindă şi se pune sare după gust. Cînd carnea este fiartă, se scot oasele, pielea şi zgîrciurile şi se pune din nou în cratiţă.

Din 2—3 linguri de smîntînă amestecată cu un vîrf de cuţit de făină de grîu se face un sos care se răstoarnă peste carne.

Se adaugă după gust 1/2 linguriţă pătrunjel verde tocat fin şi se lasă să dea 1—2 clocote.

OMLETĂ CU PIEPT DE PASĂRE TOCAT

Cantităţi: un ou, o lingură piept de pasăre fiert, tocat şi amestecat cu verdeaţă, o lingură smîntînă, 5 g unt.

Se face omleta (vezi reţeta omletei cu creier) şi se umple cu piept de pasăre tocat, după care se rulează şi se serveşte cu sos de roşii sau smîntînă.

OMLETĂ CU FICAT

Cantităţi: un ou, o lingură smîntînă, 5 g unt, o linguriţă verdeaţă, 1—2 linguriţe ficat tăiat felioare.

Se pregăteşte omleta ca la cea cu creier, se răstoarnă pe o farfurie caldă, se umple cu sote de ficat şi se rulează.

Se înnăbuşă în unt cîteva felii de ficat de pasăre. Cînd sînt gata, se sărează apoi se garnisesc cu ele omleta.

SALATĂ DE VARĂ CU MAIONEZĂ

Cantităţi: roşii fără coajă tăiate felii, ardei gras tăiat în felii subţiri, pătrunjel verde tocat.

Se combină după gust, şi anotimp, ţinînd seama să obţinem un gust bun şi un colorit frumos.

Se poate amesteca cu frişcă sau smîntînă.

Se aşază în mănunchiuri sau în linii, cu lămîie, untdelemn, maioneză sau cremă de smîntînă.

TORT CU MARMELADĂ DE CAISE, PIERSICI SAU VIŞINE

Cantităţi: 2 linguri unt, 6 linguri zahăr pisat, 2 linguri făină, 2 ouă, vanilie, marmeladă de caise, piersici, vişine.

Se freacă spumă 2 linguri de unt proaspăt cu 2 linguri zahăr pudră, apoi se adaugă cele 2 gălbenuşuri pe rînd, amestecînd mereu ca să nu se taie compoziţia. Se adaugă 2 linguri făină; sare şi vanilie. Se răstoarnă compoziţia într-o formă unsă cu unt şi presărată cu făină, după care se coace la foc domol.

Scanned with OKEN Scanner

Cînd s-au desprins marginile de formă, se scoate din cuptor, se lasă să se răcească şi se taie în două, obţinînd două foi, între care se pune marmeladă.

Separat, se bat cele 2 albuşuri spumă tare, se adaugă treptat 4 linguri zahăr pudră, pînă ce se obţine o spumă condensată.

Se acoperă tortul cu spuma, avînd grijă ca la mijloc să fie mai multă glazură şi se dă la cuptor la foc iute, pînă se rumeneşte. Se taie rece.

ROŞII UMPLUTE

Se curăţă 2—3 roşii de pieliţă, se taie capacul şi se scobesc, îndepărtînd toţi sîmburii, apoi se sărează. Se ia o salată verde care se spală şi se taie în fîşii foarte subţiri şi se amestecă cu 2 ouă fierte şi tocate, untdelemn, lămîie şi puţină maioneză ca să lege umplutura. Se mai poate amesteca puţină şuncă slabă, tocată fin. Cu toate acestea se umplu roşiile care se servesc crude.

PESMEŢI CU UNT ŞI BRÎNZĂ DE VACI

Cantităţi : 150 g unt, 150 g făină, 150 g brînză de vaci, 2 linguri zahăr, sare, bicarbonat.

Se face un aluat din cantităţile de mai sus, se întinde o foaie şi se taie forme rotunde cu păhărelul. Se ung cu marmeladă şi se lipesc cîte două, după care se coc la foc domol şi se pudrează calde.

PRĂJITURĂ CU MERE

Cantităţi : 3/4 pahar untdelemn, 50 g unt, un pahar apă, sare, un vîrf de cuţit de bicarbonat, 2 pahare şi jumătate făină, un ou, 1 kg mere, zahăr, scorţişoară, o lingură unt, pesmet.

Se fierbe untdelemnul cu 50 g unt, sare şi apă, apoi se adaugă bicarbonatul şi făina, în ploaie, cînd clocoteşte apa.

Se ia de la foc, se lasă să se răcorească şi se adaugă un ou, după care se amestecă totul împreună.

Separat, se rad merele cu coajă cu tot şi se pun la fiert cu zahăr, după gust, o lingură unt şi scorţişoară. Cînd a scăzut toată zeama, sînt gata.

Se împarte aluatul în două părţi egale.

Se întinde o foaie care se aşază la fundul tăvii, se acoperă cu umplutura de mere şi deasupra cu cealaltă foaie. Se înţeapă cu furculiţa pe deasupra, se taie porţii, se unge cu albuş şi se

Scanned with OKEN Scanner

presară cu zahăr. Se coace timp de 30—40 de minute, pînă se rumenește ușor, după care se pudrează caldă, apoi se scoate din tavă, după ce s-a răcit.

TARTINE CU FICAT

Cantități: 125 g ficat, 35 g unt, o ceapă mică, 2 ouă, 20 g unt, 2—3 chifle, sare, pătrunjel verde tocat.

Se fierbe ficatul sau se înnăbușe în unt, la care adăugăm și ceapa tăiată. Se sărează și se lasă să se răcească. Se fierbe un ou răscopt iar după ce s-a răcit, se toacă mărunt și se amestecă cu ficat, pe care l-am trecut de două ori prin mașina de carne, cu ou tocat, pătrunjel verde, un gălbenuș crud și albuș spumă. Se ung feliile de chiflă care au fost muiate în lapte și scurse, apoi tartinele se așază într-o tavă bine unsă și se dau la cuptor încins timp de 15 minute. Se servesc calde.

BUDINCA DE OREZ CU CARNE

Cantități: 30 g orez, 20 g unt, 30—50 g carne tocată, un ou, sare, pătrunjel verde.

Se fierbe orezul în apă cu sare și se lasă să se răcească. Se freacă untul spumă, se adaugă gălbenușul, orezul răcit, pătrunjelul și albușul spumă. Jumătate din această compoziție se pune într-o formă unsă cu unt și presărată cu pesmet, apoi se așază carnea și deasupra cealaltă jumătate din compoziție și se coace timp de 30 de minute.

JUMĂRI CU VERDEAȚĂ ȘI ROȘII

Cantități: un ou, o roșie, o linguriță pătrunjel verde, 2 linguriță unt proaspăt.

Se opărește roșia, se curăță de coajă și sîmburi și se taie în cuburi. Separat, se topește untul, se adaugă cuburile de roșii și se lasă să fiarbă pînă scade toată apa rămînînd numai roșiile și untul.

Se adaugă apoi oul bătut amestecat cu puțină sare și verdeața tocată și se amestecă totul împreună ca să nu se prindă de tigaie. Se servesc pe o farfurie încălzită.

OU CU SOS DE ROȘII

Cantități: 2 ouă, 500 g apă + o lingură de oțet, sare, o linguriță unt, un vîrf de linguriță zahăr, 100 g suc de roșii (din roșii fierte și strecurate sau bulion dulce), pătrunjel verde.

Scanned with OKEN Scanner

Se pune la fiert apă cu sare și cînd fierbe, se lasă focul mic, apoi se sparg ouăle pe o farfurioară, lăsîndu-le să alunece ușor în apa care clocotește și se lasă să fiarbă pînă se întărește albușul. Se scot cu lingura de spumă și se așază pe o farfurioară.

Separat, se topește o linguriță de unt proaspăt, se amestecă cu sucul de roșii, sare și zahăr după gust. Sosul puțin legat se toarnă peste ochiuri, apoi se presară cu pătrunjel verde tocat.

Se pot servi cu garnitură de macaroane sau pireu de cartofi.

ROȘII UMPLUTE

Se scobesc roșiile cu linguriţa și se umplu cu salată verde mărunt tocată, amestecată cu smîntînă, puțină maioneză și sote de mazăre. Se servesc ca primul fel, cu sos de smîntînă amestecat cu maioneză în cantitate mică.

DE LA 2 ANI

SALATĂ DE CAROTE, SALATĂ VERDE, RIDICHI, ROȘII

Carotele curățite, salata verde bine spălată și ridichiile se taie toate foarte mărunt și se amestecă cu untdelemn, sare de lămîie și cîteva fire de mărar tocat mărunt.

SARMALE DE URDĂ CU OREZ

Cantități: 150 g urdă, 10 frunze de viță, 1—2 fire ceapă verde, o linguriță de mărar tocat, 15 g orez, 10 g unt, o jumătate linguriță făină, sare, lămîie.

Se spală și se opăresc frunzele de viță, apoi se lasă să se răcească. Separat, se freacă urda cu sare. Se adaugă ceapa verde tocată mărunt, mărarul și orezul, pe care l-am fiert.

Acoperim fundul cratiței cu cîteva frunze de viță.

Împăturim sarmalele și le așezăm una lîngă alta, apoi punem printre sarmale bucăți mici de unt și fire de mărar. Acoperim cu alt strat de frunze, turnăm apă clocotită cît să le acopere cu un deget și le lăsăm să fiarbă la foc mic. Cînd sînt fierte pe jumătate, subțiem cu jumătate linguriță făină cu puțină apă pe care o turnăm peste sarmale și le lăsăm să mai fiarbă pînă se moaie bine frunza de viță. Se adaugă zeama de lămîie. Se servesc cu smîntînă.

Scanned with OKEN Scanner

SOS DE PRUNE

Cantităţi: 125 g prune uscate, 10 g unt, 10 g făină, 20 g zahăr, scorţişoară, zeamă de lămîie.

Prunele bine spălate se fierb, se toacă prin maşina de carne sau se presează. Din unt, făină şi apă se face un sos alb, care se adaugă pireului de prune şi se lasă să fiarbă cu zahăr, scorţişoară şi coajă de lămîie rasă.

Se recomandă copiilor cu tendinţă la constipaţie.

Se poate servi la budinca de griş.

PRĂJITURĂ CU MARMELADĂ

Cantităţi: 100 g unt, 1/2 pahar smîntînă, 100 g brînză de vaci, un ou, făină cît cuprinde, sare, vanilie, coajă de lămîie, marmeladă, nuci.

Se freacă untul spumă, se adaugă brînza de vaci, smîntînă, sare, vanilie, coajă de lămîie şi făină cît cuprinde, avînd grijă să nu iasă un aluat vîrtos şi se lasă la rece 1—2 ore. Se întinde o foaie, se unge o parte din suprafaţă cu marmeladă, se presară cu nucă măcinată, apoi se rulează foaia pînă acoperim umplutura şi o tăiem cu cuţitul, separînd-o de restul foii. Se repetă operaţia pînă se termină foaia, iar rulourile obţinute se coc la cuptor în tavă presărată cu făină.

Cînd sînt gata, se taie calde şi se pudrează cu zahăr vanilat.

BUDINCĂ DE CREIER

Cantităţi: creier (aproximativ 250 g), 50 g unt, 50 g caşcaval, 1/2 pahar lapte, 1/2 lingură făină, un ou, sare, un morcov, pătrunjel, o ţelină, o ceapă.

Creierul se ţine un sfert de oră în apă rece. Se curăţă apoi de pieliţe şi se pune la fiert timp de un sfert de oră, în apa clocotită în care a fiert zarzavatul. Se lasă să se răcească. O jumătate din creier se sfărîmă cu furculiţa iar părţile mai mari şi mai frumoase se taie bucăţele. Se face un sos alb din 10 g unt şi 10 g făină, fără să se rumenească, şi se stinge cu laptele.

Se freacă spumă restul de unt, se amestecă cu gălbenuşul, sosul alb, creierul sfărîmat, caşcavalul, creierul bucăţele şi, la urmă de tot, albuşul spumă.

Se potriveşte cantitatea de sare necesară. Se coace trei sferturi de oră la foc potrivit, într-o formă unsă cu unt şi presărată cu pesmet.

Scanned with OKEN Scanner

SALATĂ DE FRUCTE AMESTECATE

Cantităţi: o ceaşcă de mere cojite şi rase. O ceaşcă pere cojite şi tăiate bucăţele foarte subţiri, o ceaşcă prune cojite şi fără sîmburi, desfăcute jumătăţi, 1/2 ceaşcă nuci sau migdale, 1/2 ceaşcă smochine sau curmale, 1/2 ceaşcă stafide.

Se amestecă cu 2 linguri de zahăr, zeamă de lămîie, după gust şi frişcă. Se reduce cantitatea după nevoie. Se poate face şi numai cu o parte din fructe. Se serveşte ca felul trei la masa de prînz sau la ora 5, cu biscuiţi.

SALATĂ „ROŞU ŞI VERDE"

Cantităţi: 200 g cireşe acrişoare, cărora li se scot sîmburii şi se amestecă cu o lingură de maioneză.

Se ia o căpăţînă mai mică de salată verde, se spală şi se lasă să se scurgă, apoi se stropeşte cu oţet şi untdelemn adăugîndu-se puţină sare.

Se aşază salata verde la mijloc şi împrejur cireşele cu maioneză.

Se poate combina şi cu sfeclă roşie, fiartă sau crudă, cu salată verde, în acelaşi amestec.

BULGĂRI DE ZĂPADĂ (3—4 porţii)

Cantităţi: 500 g lapte, 3 ouă, o lingură zeamil, 3 linguri zahăr, vanilie, sare.

Se fierbe laptele cu sare şi vanilie. Separat, se bat albuşurile spumă (tare). Se iau cu lingura porţiuni mici (cît un ou) din albuş şi se cufundă în laptele fierbinte. Se întorc pe ambele părţi, lăsîndu-se să dea cîteva clocote şi apoi se scot cu lingura de spumă pe măsură ce albuşul s-a închegat. Laptele se strecoară şi se pune din nou la foc. Se freacă gălbenuşurile cu zahăr şi se adaugă zeamilul dizolvat în puţin lapte rece. Se amestecă apoi cu laptele, lăsînd compoziţia pe foc pînă începe să se îngroaşe. După aceea se răstoarnă într-un castron. Deasupra se aşază grămăjoarele de albuş şi pe fiecare se pune cîte o vişină din dulceaţă sau ciocolată rasă. Se serveşte cald sau rece.

SOS DE CAISE

Cantităţi: 100 g caise foarte coapte, 30—40 g zahăr, apă.

Caisele, fără coajă şi sîmburi, se trec prin sita de aluminiu, se amestecă cu zahărul, apa şi puţină zeamă de lămîie.

Scanned with OKEN Scanner

Se dă un clocot și se ia spuma de deasupra.

Se întrebuințează ca adaos sau garnitură la orez cu lapte, griș cu lapte și budinci.

OUA CU VERDEȚURI PE SALATA VERDE

Cantități: 2 ouă, 2 linguri rase de verdețuri tocate (pătrunjel și mărar), o lingură rasă, de unt proaspăt, sare, salată verde cu oțet și untdelemn.

Se aleg verdețuri tinere (mărar și pătrunjel), se spală bine și se toacă mărunt. Ouăle se fierb cleioase și se taie în jumătate (cu coajă cu tot). Albușul se toacă mărunt, iar gălbenușul se freacă spumă cu untul. Se adaugă verdețurile tocate după care se amestecă totul și se adaugă sare. Se umplu din nou cojile de ou și se coc în unt încins pînă se înroșește coaja, apoi se scot ușor din coajă cu cuțitul.

Ouăle se servesc fierbinți, cu salata verde pregătită cu untdelemn și lămîie.

PRĂJITURĂ CU NUCI ȘI MARMELADĂ

Cantități: marmeladă, 6 linguri lapte, 500 g făină, 2 ouă, 200 g unt, 30 g drojdie, 2 linguri zahăr, sare, 10 g nuci curățate.

Se frămîntă aluatul apoi se împarte în trei părți egale și se întind în trei foi. După aceea se așază în tavă o foaie pe care o ungem cu marmeladă.

Acoperim cu a doua foaie, pe care o presărăm cu nuci mărunțite, apoi se acoperă cu a treia foaie. Se lasă să crească, după care se unge cu ou și se presară cu zahăr, lăsîndu-se să se coacă timp de 30 de minute la cuptor.

Se taie rece și se pudrează cu zahăr vanilat.

LIMBA CU SMÎNTÎNĂ

Cantități: o limbă de vițel, 2 gălbenușuri, pătrunjel, sare, 100 g smîntînă, o ceapă, un morcov, pătrunjel, zeamă de lămîie.

Se pune apa la clocotit și se adaugă limba, lăsînd să dea cîteva clocote. Se scoate apoi din apă, se cojește de pieliță, se spală și se pune din nou la fiert, în apă rece. Adăugăm sare, luăm spuma și apoi adăugăm zarzavatul curățat (ceapă, morcov, pătrunjel).

Cînd limba este fiartă, se scoate din zeama în care a fiert și se lasă să se răcească, tăindu-se apoi felii. Din smîntînă,

Scanned with OKEN Scanner

gălbenuşurile de ou, pătrunjel tocat, sare şi zeama de lămîie se face un sos pe care îl clocotim 3—4 minute şi pe care îl subţiem după gust, cu zeama în care a fiert limba. Se pun bucăţile de limbă în sos şi se servesc cu zarzavatul fiert ca garnitură.

OU CU SOS DE SMÎNTÎNĂ

Cantităţi: un ou, o lingură smîntînă, o linguriţă unt, verdeaţă.

Se fierbe oul, răscopt, se curăţă de coajă, se taie sferturi şi se pune într-un sos de smîntînă făcut din smîntînă amestecată cu sare, puţin zahăr şi pătrunjel verde tocat.

TORT DE CASTANE (6—8 porţii)

Cantităţi: un borcan cu pireu de castane, o lingură cacao, 300 g frişcă, 300 g pişcoturi de şampanie, o linguriţă de ciocolată rasă, 200 g sirop de zahăr.

Crema se face amestecîndu-se pireul de castane cu una lingură cacao şi 100 g frişcă bătută.

Aşezăm apoi 8 pişcoturi de şampanie pe un platou dreptunghiular, la distanţă de jumătate centimetru unul de altul şi le stropim cu sirop călduţ, aşezînd deasupra un strat de cremă, apoi alt rînd de pişcoturi siropate şi alt rînd de cremă. Ultimul rînd de sus va fi din pişcoturi. Acoperim torta cu frişcă bătută, pe care o aşezăm cu cornetul şi presărăm deasupra ciocolată rasă după care se lasă la rece 3—4 ore. Se serveşte o porţie.

RULADĂ CU CARNE

Cantităţi: 20 g unt, 30 g făină, 125 ml lapte, 120—150 g carne, 2 ouă, sare.

Din unt, făină şi lapte se face un sos Béchamel (alb) gros. Se răceşte, se amestecă cu gălbenuşul, untul, albuşul spumă şi sare.

Într-o tavă unsă cu unt se toarnă din compoziţie în grosime de 1 cm. Se dă la cuptor, la foc potrivit, aproximativ 10 minute, după care se unge cu umplutura preparată, se rulează şi se taie felii groase de două degete.

Umplutura se prepară din carne fiartă şi tocată amestecată cu cîteva linguri de smîntînă şi sare.

SOS DE MĂRAR

Cantităţi: 5 g unt, 5 g făină, 100 ml lapte, 1/2 linguriţă mărar (tocat fin), 3—4 linguri smîntînă proaspătă, sare.

Scanned with OKEN Scanner

Se topeşte untul, se amestecă cu făina, se stinge cu laptele rece, se adaugă sare şi se lasă să fiarbă. Se adaugă apoi mărarul şi smîntîna, lăsînd sosul să mai dea 1—2 clocote.

Se ia de la foc şi se serveşte la rasol sau cu sote de mazăre.

FICAT APERITIV PENTRU COPII PESTE 2 ANI

Se iau 100 g ficat crud, şi se trece prin maşina de carne. Se amestecă apoi cu o ceapă care a fost tocată mărunt şi trasă în unt împreună cu pătrunjel verde tocat. Amestecul se face cînd ceapa este încă fierbinte.

Se serveşte uns pe felioare de pîine.

TOMATE UMPLUTE CU OU

Cantităţi: 2 roşii, 2 ouă, una lingură unt, 2 felii şuncă slabă, o lingură smîntînă de frişcă, mărar şi salată verde în proporţie mai mare, foarte fin tocate.

Se scobesc roşiile şi se prăjesc în unt. Ouăle se fierb tari, se curăţă de coajă şi se taie un căpăcel cam la 1/3 din ou, iar căpăcelele se toacă mărunt. Se freacă gălbenuşul cu smîntîna, se adaugă albuşul, plus oul, verdeaţa şi salata, fin tocate şi o linguriţă şuncă, de asemenea fin tocată, după care se umplu din nou ouăle şi se aşază în fiecare roşie. Restul din umplutură se pune în jurul oului din tomată. Se garniseşte cu şuncă făcută rulouri subţiri pe deasupra şi se serveşte cu sote de mazăre verde foarte tînără.

SALATĂ DE CAROTE

Cantităţi: 500 g carote, 70 g zahăr, 1/2 portocală — coaja şi zeama, 10 linguri apă, 1/2 lămîie — coaja şi zeama.

Carotele se curăţă şi se taie în felii foarte subţiri, care se pun la foc cu zahărul şi 2—3 linguri de apă. Se lasă să fiarbă 5 minute, după care se adaugă zeama de lămîie şi portocală şi carotele înnăbuşite.

Se aşază pe o farfurie, la mijloc.

După ce s-a răcit, se pune deasupra frişca şi împrejur cireşe sau vişine din compot.

GUTUI ŞI PERE CU SOS DE MĂCEŞ

Cantităţi: o gutuie, o pară, 75 g zahăr, 100 g frişcă, 50 g jeleu de măceş.

Scanned with OKEN Scanner

Se curăţă gutuia şi para, se scobesc de sîmburi şi se înnăbuşe cu 50 g zahăr şi puţină apă. Se arde caramel 25 g zahăr, se stinge cu puţină apă şi sosul obţinut se toarnă peste fructele, care, după ce s-au răcit, au fost umplute cu 50 g jeleu de măceş (marmelada) amestecat cu frişcă bătută tare.

Se servesc reci.

BOMBOANE

Cantităţi: 500 g zahăr, 2½ pahare nuci tocate mărunt, 2 linguri cacao, o linguriţă coajă de portocale rasă, 1/4 pahar pesmet fin, 1/2 pahar apă.

Se fierbe zahărul cu 1/2 pahar apă pînă se face un sirop legat, ca pentru şerbet (se picură în paharul cu apă). Se lasă să se răcească apoi se amestecă toate cantităţile de mai sus.

Se fac cu mîna bomboane şi se dau prin zahăr tos sau prin cacao.

Se poate pune la mijloc o vişină din compot sau vişinată.

SUFLE DE ALBUŞURI

Se bat spumă două albuşuri, cu două linguri zahăr pudră şi la urmă se adaugă cîteva picături de zeamă de lămîie. Se unge o formă cu unt, se pudrează cu făină şi apoi se pune marmeladă (de preferinţă de caise) şi se toarnă deasupra albuşul spumă. Se dă la cuptor aproximativ 30 de minute, pînă prinde o coajă deasupra.

Se serveşte imediat ca să nu se lase.

OU APERITIV

Cantităţi: un ou, 1/4 ceapă mică, 1/4 linguriţă unt, sare.

Se fierbe oul răscopt, se cojeşte, se lasă să se răcească, se taie în două şi se scobeşte. Gălbenuşul se zdrobeşte bine cu furculiţa, se adaugă ceapa tocată foarte fin, unt şi sare şi se amestecă. Cu acest amestec se umple oul şi se serveşte ca aperitiv.

SALATĂ DE ICRE DE CRAP

Cantităţi: 100 g icre proaspete de crap, 150 g untdelemn, sare, lămîie, 1 linguriţă sifon.

Se prăjesc cîteva minute icrele într-un vas smălţuit uscat (fără grăsime), pînă îşi schimbă culoarea şi devin roşiatice.

Scanned with OKEN Scanner

În acest timp le amestecăm mereu cu o lingură. Le lăsăm să se răcească, apoi începem să turnăm untdelemnul picătură cu picătură, amestecînd mereu. Cînd am înglobat toată cantitatea de untdelemn în icre, adăugăm sare și zeamă de lămîie, după gust, 1 linguriță sifon. Se aranjează pe o farfurie netezindu-le cu cuțitul și se servesc cu sau fără ceapă tocată mărunt.

PRĂJITURĂ CU FRUCTE

Cantități: 3 ouă, 9 linguri zahăr, 6 linguri untdelemn, o linguriță bicarbonat, o lingură oțet pentru stins, un borcan mic de iaurt, vanilie, făină, sare, coajă de lămîie, fructe (orice fel de fruct).

Se freacă 3 gălbenușuri cu 9 linguri de zahăr, se adaugă treptat 6 linguri untdelemn, bicarbonatul stins cu oțet, iaurt, sare, vanilie, coajă de lămîie și făină cît cuprinde, ca să obținem un aluat, ca la chec.

Se unge o tavă cu unt, se presară cu făină și se așază compoziția cu lingura într-un strat uniform. Deasupra se orînduiesc fructele cu care facem prăjitura (mere, vișine, prune, caise, cireșe sau nuci etc.). Coacem apoi compoziția la cuptor pînă se desprinde de marginea tăvii și se rumenește ușor.

Separat, batem albușurile spumă, adăugăm treptat 2 linguri de zahăr pudră și batem împreună cu albușul.

După ce scoatem tava cu prăjitura coaptă din cuptor, răsturnăm deasupra albușul bătut spumă cu zahăr și punem din nou prăjitura la cuptor pînă se rumenește și albușul.

Se taie după ce s-a răcit și se pudrează cu zahăr.

BUDINCĂ DE CREIER

Cantități: 200 g creier, un ou, o lingură pesmet fin alb, 30 g unt, sare, pătrunjel, o roșie mare.

Se opărește roșia, se curăță de coajă și sîmburi, se înnăbușe în unt și se lasă să fiarbă pînă scade toată apa.

Separat, se spală creierul și se lasă 1/2 oră în apă rece. Se curăță apoi de pieliță și se pune 4—5 minute în apă clocotită cu sare. Se strecoară, se lasă să se răcească și se taie cuburi mici. Se freacă spumă 1—2 linguriță de unt, se amestecă cu gălbenuș, creier tocat, pătrunjel verde tăiat mărunt, roșii înnăbușite, pesmet și albuș spumă. Se unge o formă cu unt și se presară pesmet, după care compoziția se coace la cuptor 30 de minute. Se servește cald.

Scanned with OKEN Scanner

SOS DE CACAO SAU CIOCOLATĂ

Cantităţi: un gălbenuş, 250 ml lapte, 20 g zahăr, o linguriţă cacao sau un baton ciocolată menaj rasă, sare.

Se fierbe laptele în clocot cu foarte puţină sare. Se freacă separat gălbenuşul cu zahărul şi se amestecă cu cacao sau ciocolată rasă. Se amestecă apoi pe încetul cu laptele clocotit şi se lasă pe foc să fiarbă, amestecînd întruna pînă se îngroaşă.

Se răceşte, se amestecă cu fructe zaharisite tăiate mărunt şi cu puţină frişcă bătută şi se serveşte ca atare sau ca adaos la budinci de griş şi orez.

GELATINĂ DE PORTOCALE CU FRIŞCĂ

Cantităţi: 2 portocale, un ou, 20 g zahăr, 50 g frişcă bătută, 2 foi gelatină, 125 ml apă, coaja rasă de la 1/2 portocală.

Se scobesc portocalele de miez apoi se trece miezul prin presa de fructe şi se adaugă apă. Se freacă gălbenuşul spumă cu zahărul şi se amestecă cu sucul şi apa, după care se bate cu telul la bain-marie.

Înainte de a clocoti se ia de pe foc şi se amestecă cu coaja de portocală şi gelatina dizolvată în puţină apă fierbinte.

Se bate amestecul cu telul pînă se răceşte, apoi se adaugă frişca bătută spumă tare şi se umplu la loc cojile de portocale.

Se pot garnisi deasupra cu ciocolata rasă sau cu vişine din dulceaţă. Se lasă la rece să se întărească. Se consumă numai umplutura din coajă.

TARTĂ DE FRUCTE

Cantităţi: 170 g făină, 140 g unt, 2 linguri smîntînă, sirop de zahăr bine legat.

Se face un aluat din făină, unt şi puţină sare. Se lasă să stea 2 ore. Se întinde apoi o foaie rotundă de un deget grosime, se aşază în formă şi se încercuieşte forma din aceeaşi cocă, cu un colac, după care se pune la cuptor, avînd grijă să nu se rumenească.

După ce s-a răcit, se umple tarta cu fructe (vişine, caise, căpşuni, zmeură) şi se pune deasupra sirop de zahăr foarte legat.

TARTE DE CARTOFI ŞI BRÎNZĂ

Cantităţi: 125 g făină, 30 g unt, 35 g cartofi fierţi, 2 ouă, sare, 50 g brînză rasă, o lingură smîntînă acrişoară.

Făina cernută se amestecă pe masa de aluat cu 30 g unt, un ou, 35 g (2 linguri) cartofi fierţi bine sfărîmaţi şi sare. Aluatul

Scanned with OKEN Scanner

se amestecă bine şi se face rulou. Se ung bine forme mici de tarte şi se aşază în ele bucăţi de aluat care se lipesc pînă sus pe margini. În mijloc se pune umplutura făcută din : brînză rasă, un ou şi smîntînă, după care se aşază în fiecare tartă cîte o lingură de umplutură. Se ung cu albuş de ou şi se coc la cuptor pînă se rumenesc. Se pot servi şi dulci, pudrate cu zahăr.

PRĂJITURĂ CU MORCOV

Cantităţi : 2 linguri zahăr pudră, 125 g făină, 2 linguri untdelemn de salată, o lingură morcov ras, un vîrf de cuţit bicarbonat, vanilie, sare.

Din făină, zahăr, untdelemn, vanilie, morcov şi bicarbonat se face un aluat vîrtos şi se împarte în două părţi egale. Dintr-o jumătate se întinde o foaie care se pune în tavă şi se umple cu marmeladă, nuci sau mere.

Cealaltă jumătate se mai frămîntă cu făină pentru a fi mai vîrtos şi se dă prin răzătoare, obţinînd nişte grunji pe care îi presărăm uniform peste marmeladă. Se coace la foc potrivit, se pudrează caldă şi se taie romburi sau pătrate cînd s-a răcit.

DE LA 3 ANI

CIORBĂ DE PEŞTE CU PERIŞOARE, TOT DIN CARNE DE PEŞTE

Cantităţi : 500 ml apă, 250 g ştiucă, 2 cepe mici, un morcov, 2 linguriţe orez, un ou, o felie pîine albă, pătrunjel verde tocat.

Se alege carnea de pe oase şi se trece de două ori prin maşină împreună cu o felie de pîine muiată, de mărimea unui ou.

Capul de la peşte împreună cu coada şi oasele se spală şi se pun la fiert cu 500 ml apă şi puţină sare ; se fierbe pînă scade apa la jumătate şi se scurge printr-o sită de supă foarte fină, ca să nu treacă oasele. Se completează cantitatea de apă care a scăzut, se pune iar la fiert şi, cînd clocoteşte, se adaugă zarzavatul tocat mărunt.

Cînd este aproape fiartă, se adaugă o lingură de orez şi carnea care a fost trecută prin maşină împreună cu pîinea. Se amestecă cu puţină sare, una linguriţă de pătrunjel verde tocat mărunt şi albuşul bătut spumă. Se fac apoi cu lingura găluşte, care se pun în ciorba care clocoteşte. Se încearcă perişoarele după 3—4 minute dacă sînt fierte.

După ce ciorba a fost luată de pe foc, se amestecă cu gălbenuşul şi se acreşte cu zeamă de lămîie cînd este călduţă sau cu borş clocotit separat imediat ce a fost luată de pe foc.

Scanned with OKEN Scanner

OMLETA CU CREIER

Cantităţi : o lingură de creier tocat, o lingură smîntînă, un ou, 5 g unt, o linguriţă verdeaţă, sare.

Se pune untul la încins, se bate oul cu furculiţa, se adaugă smîntîna, sarea, verdeaţa tocată şi se răstoarnă în unt. Se coace omleta pe ambele părţi, apoi o răsturnăm pe o farfurie caldă şi o umplem cu bucăţele de creier fiert şi tocat în cuburi mici. Se rulează şi se serveşte caldă.

TOMATE UMPLUTE CU OREZ

Cantităţi : 3—4 roşii spălate.

Se amestecă cu unt 30 g orez aproape fiert, pătrunjel verde, schweitzer ras sau brînză de vaci şi ceapă trasă în unt.

Totul se înnăbuşe în unt şi se adaugă zeamă de lămîie, după gust.

Se umplu roşiile, se aşază pe fiecare o bucăţică de unt şi se dau la cuptor în cratiţă unsă.

Se pot umple şi cu ou fiert tocat şi verdeaţă.

DE LA 4 ANI

SPARANGHEL CU MAIONEZĂ SAU SMÎNTÎNĂ

Se spală sparanghelul, se cojeşte, se taie fîşii şi se amestecă cu 1—2 linguri de maioneză, nu prea groasă, sau cu smîntînă puţin acrită şi puţină sare.

TARTINE CU SPARANGHEL — APERITIV

Felii de pîine albă, muiate în lapte şi apoi bine scurse se prăjesc uşor în unt. Se pun apoi într-o tavă şi se acoperă cu bucăţele de sparanghel fiert. Se pune caşcaval ras şi cîte o linguriţă de smîntînă şi se dau 10 minute la cuptor încins.

RAJ DE LIMBĂ

Cantităţi : o limbă de viţel, 100 g smîntînă de frişcă, 2 gălbenuşuri, pătrunjel, sare, zeamă de lămîie.

Se pune la fiert limba bine spălată cu apă rece, se adaugă sare, se scoate spuma şi se adaugă apoi zarzavatul.

Cînd limba este fiartă, se strecoară zeama, iar limba se pune în apă rece şi se cojeşte de piele. 125 g din zeamă se amestecă cu smîntîna de frişcă, sare şi zeama de lămîie.

Limba se taie felii şi se toarnă sosul deasupra.

Scanned with OKEN Scanner

ÎNCHEIERE

Autorii acestor pagini ar socoti sarcina pe care şi-au propus-o dusă în parte la bun sfîrşit, dacă ar şti că aţi citit nu numai cîte un paragraf care v-a interesat la un moment dat, ci astăzi un capitol, mîine altul şi în felul acesta v-aţi însuşi o bună parte din explicaţiile de bază care sînt cuprinse în această carte. Sînt explicaţii care, după nevoie, se repetă la mai multe capitole. Nu este o întîmplare, ci este o repetiţie cerută de nevoia de a o face pe cititoare să reţină cu mai puţin efort ceea ce trebuie neapărat să ştie din principiile şi metodele de hrănire a copilului sănătos şi bolnav.

Desigur că numărul de reţete şi explicaţii teoretice putea să fie mult mai mare, cu mai multe variante de meniuri şi preparate. Noi am vrut însă nu numai să dăm reţete care să fie executate mecanic, ci mai ales să obişnuim tinerele mame să gîndească şi să-şi însuşească *o disciplină a alimentaţiei*, care le va permite apoi să creeze ele singure variante gospodăreşti.

Accentuăm încă o dată că diagnosticarea unei boli şi mai ales a particularităţilor de reactivitate a copilului nu se pot rezolva altfel decît prin *controlul medicului* în grija căruia este copilul. Sperăm însă că, după citirea acestei cărţi, mama a reuşit să înveţe ceea ce este necesar să ştie, adică *motivele pentru care anumite reguli trebuie păstrate* în alimentaţia copilului sănătos sau bolnav. Şi aşa cum prin cămine şi creşe s-a rezolvat problema alimentaţiei pentru copiii care le frecventează, această acţiune a regimului de democraţie populară trebuie extinsă, prin contribuţia specialiştilor, pentru a face din fiecare mamă o dieteticiană a copilului ei.

Cartea de faţă s-a bucurat de contribuţia a diverşi specialişti. Astfel, de la Institutul de cercetări agronomice am primit

Scanned with OKEN Scanner

relaţii în ce priveşte fructele, legumele şi ceaiurile, iar de la Institutul de cercetări alimentare am obţinut un număr de explicaţii interesante. Creşa „Viitor" ne-a permis să facem o parte din fotografiile necesare acestei cărţi. Mulţumim tuturor pentru concursul care l-au dat.

De asemenea, mulţumim colaboratorilor Editurii medicale pentru sprijinul lor.

Dacă sînt mame care ar vrea să mai cunoască alte amănunte în legătură cu problemele care le interesează şi care n-au mai putut încăpea în cuprinsul acestor pagini pot scrie pe adresa: Editura medicală, str. Aristide Briand, nr. 7, Bucureşti, Raionul 30 Decembrie, pe numele autorilor.

Scanned with OKEN Scanner

Redactor responsabil : dr. I. VASILIU
Tehnoredactor : NISIRIUS MARILENA

Dat la cules : 29.02.1964. Bun de tipar : 16.05.1964. Apărut : 1964. Tiraj : 40.000+170 ex. broşate. Hîrtie : semivelină de 80 g/m², 610×860/16. Coli editoriale : 18,52. Coli de tipar : 18,50. Planşe tipar tipo : 6, A.: 1492/1964. C.Z. pentru bibliotecile mari : 613.2. C.Z. pentru bibliotecile mici : 610

Întreprinderea poligrafică Informaţia str. Brezoianu 23—25, Bucureşti R.P.R., comanda 922

Scanned with OKEN Scanner